

ಕಣ್ಣಿದ್ದರೆ ಇಹಪರ

ಡಾ॥ ಅ. ವೆಂ. ಹುಯಿಲಗೋಳ
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಡಿ.ಓ.ಎಂ.ಎಸ್. (ಮುಂಬಯಿ)

ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೊ
ಅವೆನ್ಯೂ ರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 002

ಕಣ್ಣಿದ್ದರೆ ಇಹಪರ

ಡಾ|| ಅ. ವೆಂ. ಹುಯಿಲಗೋಳ
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಡಿ.ಓ.ಎಂ.ಎಸ್. (ಮುಂಬಯಿ)

ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೊ
ಅವೆನ್ಯೂ ರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು-560 002

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ: ನವೆಂಬರ್ ೧೯೮೧

ಬೆಲೆ: ರೂ. ೯-೫೦

ಮುದ್ರಣ: ಈಸ್ಟರ್ನ್ ಪ್ರೆಸ್, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೨೯

ಅರ್ಪಣೆ

ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಮಾತೃಶ್ರೀ ದಿ. ಸೌ. ನರಸೂಬಾಯಿಯವರಿಗೂ ಸ್ವತಃ ಜೀವಿಸಿ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೋರಿಸಿದ ಪಿತೃಗಳಾದ ದಿ. ಡಾ॥ ವೆಂಕಟರಾಯರಿಗೂ ಶ್ರದ್ಧಾ ಪೂರ್ವಕ ಅರ್ಪಣೆ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ವಿರಳ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಬಹುಜನರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಕಳೆದು ಕೊಂಡು ಕುರುಡರಾಗುವದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರಾದ ಡಾ॥ ಅ. ವೆಂ. ಹುಯಿಲ ಗೋಳರು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಕೈಕೊಂಡ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ. ನನ್ನ ಅವರ ಸ್ನೇಹ ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿದೆ. ಜನರ ದೃಷ್ಟಿ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅವರು ಹಗಲಿರುಳೂ ದುಡಿಯುವವರು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವದಕ್ಕಾಗಿ 1965ರಲ್ಲಿ ಅವರು "ಕರ್ನಾಟಕ ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ ಸಂಸ್ಥೆ"ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಂದು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನದ ಹೊಣೆಯೂ ನನ್ನ ಮೇಲಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಕಳಕಳಿಯು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಈ ಧ್ಯೇಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಟನೆ ಒಂದು ಮೈಲುಗಲ್ಲಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಡಾ॥ ಹುಯಿಲಗೋಳರು 6-7 ವರ್ಷಗಳ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆ, ಅದರ ಕಾರ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡಕಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ಗಳು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಓದಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದ ಅವಸರದ ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ಅದೇ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಜತನ ಮತ್ತು ಕುರುಡುತನ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಕುರುಡರು ಇತರ ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದೂವರೆ ಕೋಟಿ ಮಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕುರುಡುತನವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕಸ್ಥಿತಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಾಗ ದಿರುವದು ಇಂಥ ಕಾರಣಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಂಥ ಕಾರಣಗಳನ್ನಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವದೇ ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮತ್ತು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಸ್ಥರು ಕಡಿಮೆ. ಅಕ್ಷರಸ್ಥರಲ್ಲೂ ಜಾಗರೂಕರಾದವರು ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ. ಓದುಬಲ್ಲವರೆಲ್ಲ ಇಂಥ ಕೃತಿ ಓದಲಿ, ಓದುಬಾರದವರಿಗೆ ಇದರ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಲಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬರೆದಂತೆ ಸ್ವತಃ ನಡೆದು ಇತರರಿಗೆ ನಡೆಯಹಚ್ಚಿ ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಕುರುಡರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪುಣ್ಯ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ. ಸಾರ್ವ ಜನಿಕ ವಾಚನಾಲಯಗಳು ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಕೃತಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ

7-7-1981 ಡಾ॥ ಆರ್. ಬಿ. ಪಾಟೀಲ

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದವು ಇನ್ನೂ ವಿರಳ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿಗರು ನಿರೋಗಿಗಳು ಎಂದಲ್ಲ. ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ನಮ್ಮ ಜನಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಶುದ್ಧ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವದೂ ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಇಲ್ಲವೇ ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವದೂ ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ. ನನ್ನ ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಇದರ ಕಹಿ ಅನುಭವ ಉಂಡು ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಅಮೌಲ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ಈ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಅವರ ಕಣ್ಣು ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂದು ತಿರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುಸ್ತಕ ಆ ತಿರ್ಮಾನದ ಫಲ.

ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆ, ಕಾರ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಕನ್ನಡಕಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. (ಈ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕ ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಿದೆ) ಆದರೆ ವೇಗದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಇಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಓದುವದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಯವಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗಾಗಿ ಆ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥದ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಆಯ್ದು ಈ ಚಿಕ್ಕ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ವಿಷಯ. "ಗರ್ಭದಿಂದ ಗೋರಿಯವರೆಗೆ" (From the Womb to the Tomb) ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕುಂಟಗಾಲು ವೈದ್ಯರ (Quacks) ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಎಚ್ಚರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜನರು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ನಡೆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕುರುಡುತನದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಇಂದಿರುವದಕ್ಕಿಂತ ಶೇಕಡ 70ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಜನರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಇಂದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧ ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಕುರುಡರಾಗಿದ್ದಾರೆ!

ಜನರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವದು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಮಾನವೀಯ ಸೇವೆ. ನಾನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ವ್ಯವಸಾಯವಲ್ಲದೇ ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಆ ದಯಾಘನ ಪರಮಾತ್ಮನು ನನ್ನನ್ನು ನಿಮಿತ್ತ ಮಾತ್ರನನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಗ್ರಂಥ ರಚನೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರ ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುವದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹಿರಿದಾದ ಸ್ಥಾನ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಮಿತ್ರರಾದ ಡಾ॥ ಎಸ್. ಎಮ್. ವೃಷಭೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಯವರಿಗೆ ಸಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ನಾನು ಕೈ ಹಾಕಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇಡೀ ಕನ್ನಡ ವಾಚಕವೃಂದವೇ ಅವರಿಗೆ ಚಿರಋಣಿ ಯಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೂಲಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಿ ನನಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ವಿಷಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾ ಪಕರಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರಾದ ಡಾ॥ ಎಚ್. ತಿಮ್ಮಯ್ಯನವರಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳೂ, ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರರೂ, ಮೇಲಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರೂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ, ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪದವಿ ಪಡೆದವರೂ ಆದ ಡಾ॥ ಆರ್. ಬಿ. ಪಾಟೀಲರು ನನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಬರೆದು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶ್ರೀ ಎಚ್. ಕಮಲಾನಾಥ್‌ರವರು ಇದರ ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೊಣೆಹೊತ್ತು ಅತಿ ಅಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರ ಕೈಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಹದುಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಕುರುಡನಾದರೆ ಅವನ ಜೀವನ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ಅವನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹು ದಾಗಿದ್ದ ಸೇವೆಯ ನಷ್ಟ ಇವೆರಡು ಸೇರಿ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಯ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥ ಓದಿ ಕೇವಲ 10 ಜನರಾದರೂ ಕುರುಡರಾಗುವದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥ ದಿಂದ 10 ಲಕ್ಷರೂಪಾಯಿ ಉಳಿದಂತಾಯಿತಲ್ಲದೇ ಅವರ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಮಯಿಯಾ ದೀತು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಾಕು. ನನ್ನ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದ ವಾಚಕರಿಗೂ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅವರೇ ನನ್ನ ಆಶೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಬಲ್ಲವರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ ಇದ್ದ ಯಾವುದೇ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ ಸಹೃದಯ ವಾಚಕರು ಅದನ್ನು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಪುಸ್ತಕದ ಮುಂದಿನ ಆವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡ ಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

"ನಯನ" ಡಾ॥ ಅ. ವೆಂ. ಹುಯಿಲಗೋಳ
2, ಅಶೋಕನಗರ ರಸ್ತೆ, ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್.
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ 580 029. ಡಿ.ಓ.ಎಮ್.ಎಸ್.
28–10–1981 (ಮುಂಬಯಿ)

ಪರಿವಿಡಿ

ವಿಷಯ	ಪುಟ

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಮಾನವನ ಜೀವನ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ 'ಸಾರ್ಥಕ'ವೆನಿಸ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ದೈವದತ್ತವಾದ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಬುದ್ಧಿ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಪೈಕಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೋಪವಾದರೂ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೇ ದುಃಖ-ತಾಪತ್ರಯಗಳ ಪೀಡನೆಯೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನ ದುರ್ಭರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೋಚನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಮಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಜ್ಞಾನವಾಗುವದು. ಈ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸು ವೆವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಸುಖ-ಸಮೃದ್ಧಿ ದೊರೆಯುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ನಮಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಸುಖದ ಬುನಾದಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ "ಕಣ್ಣು" ಅತಿಮುಖ್ಯ ವಾದದ್ದು. ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸರದ—ವಸ್ತುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಒಟ್ಟು ಜ್ಞಾನದ ಶೇ. ೮೦ ಪಾಲು ಜ್ಞಾನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇತರ ನಾಲ್ಕು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉಳಿದ ೨೦ ಪಾಲು ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿ ಗಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಒಟ್ಟು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೮೦ ಪಾಲು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ನಾವು ಎರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣಿದ್ದವರಿಗಿಂತ ಕುರುಡ ಅತಿ ಸಂಕುಚಿತವಾದ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ೪/೫ ಪಾಲು ಶೂನ್ಯವೇ ಸರಿ. ಆತನ ಪಾಲಿಗದು ಇದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಆತ ಕಣ್ಣಿದ್ದವರಿಗಿಂತ ಅಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಖ-ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ದುಃಖಾ ಪತ್ತುಗಳೂ ಆತನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇವೆಲ್ಲ ಮಾತುಗಳೇನೂ ಹೊಸದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೂ ಕಣ್ಣಿದ್ದ ವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಎಂತಹ ಮಹಾವರದಾನವೆಂಬುದು ಸಹಜ ವಾಗಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಾಗ ಅದರ 'ಕಿಮ್ಮತ್ತು' ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಅದರ ನಿಜವಾದ 'ಕಿಮ್ಮತ್ತು' ಅದನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡ ಮೇಲೆಯೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾತು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಅನ್ವ ಯಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮಾತು ಹಾಗಿರಲಿ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ನಮ್ಮ ಜೀವವೂ ಎಷ್ಟು ಅಮೌಲ್ಯವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಾವು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಜೀವ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳು ಡಾಕ್ಟರರ ಮಾತನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಾವೇ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಜನರು ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಏನು ಮಹಾ ! ಇದು ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ನಿತ್ಯ ಅನುಭವದ ಮಾತು.

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಜತನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಕೂಡ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಹೊಳೆದಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಜನರು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಜನ ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹೊಣೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯದೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬು ದನ್ನು ಈವರೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿ, ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಈ ಹೊಣೆ ಯನ್ನು ಹೊರುವಂತೆ ಸುಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಎರಡು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕುರುಡರಿದ್ದಾರೆ! ಜನಸಂಖ್ಯಾಮಾನದಿಂದ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ೧/೫ ದಷ್ಟಿದೆ. ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕುರುಡರಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕುರುಡರಿದ್ದರೆ ನಾವು

ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಆಳವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿಯೊಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯಾಮಾನದಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬಹುದಾಗಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ೬ರಿಂದ ೧೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕುರುಡರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ೧/೫ ದಷ್ಟು ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಕುರುಡರಲ್ಲಿ ೧/೩ ದಷ್ಟು ಜನ ಕುರುಡರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ! ಇಂಗ್ಲೆಂಡು, ಅಮೇರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಜನ ಕುರುಡರು. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಯಗಿಂತ ೧೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ೨ ಸಾವಿರ ಜನ ಕುರುಡರು ! ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ, "ನಮ್ಮ, ಕಣ್ಣುಳ್ಳ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗಿರುವು ದಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಜನ ಕುರುಡರು ಇರಬೇಕಿತ್ತು" ಎಂಬ ಮಾತು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಯಂತ್ರ, ಆಯುಧವಿರಲಿ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮಮಟ್ಟ ದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಕುಶಲತನದ ತಯಾರಿಕೆಯದಿದ್ದರೂ, ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಮಾ ಧಾನಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ದುರುಪಯೋಗವಾಗ ಬಾರದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಜತನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟು ನಿರುಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುವದು. ಈ ಮಾತನ್ನು ದುಡ್ಡು ತೆತ್ತು ಕೊಂಡು ತಂದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು (ಯಾರೂ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ) ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ವಂತ ಗಳಿಸಿ, ಉಳಿಸಿ ಕೊಂಡು ತಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವೊಂದು ಅಗಮ್ಯ, ಅಲಭ್ಯ, ಅಲೌಕಿಕ ಯಂತ್ರ. ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತಿಗೆ ಎಟುಕದ ಅಮೌಲ್ಯ ಯಂತ್ರವಿದು. ಆದರೂ ಇದರ ಜತನದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಉದಾಸೀನರಾಗಿರುವುದರ ಕಾರಣ, ಬಹುಶಃ, ಇದು ನಮಗೆ "ಪುಕ್ಕಟೆ" ಯಾಗಿ ದೊರೆತಿರುವುದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಿ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕೌಶಲದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇತರ ಯಂತ್ರಗಳಂತೆ ಈ ಮಹಾನ್ ಯಂತ್ರವನ್ನೂ ನಾವು ಜತನವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇದರ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ

ರೀತಿಯಿಂದ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸಿ ಜೀವಿತಾಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು, ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಆನಂದ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂಬ ಈ ಸರಳ ಸಾದಾ ಮಾತು ಸಹ ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕುರುಡರ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳೇ ಡಾಣಾಡಂಗುರವಾಗಿ ಸಾರುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಕಾರಣವೂ ಇರಬಹುದು. ನೀವು ಕೊಳ್ಳುವ ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರ್, ವಿದ್ಯುತ್ ಇಸ್ತ್ರಿ, ಕ್ಯಾಮರಾ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಯಂತ್ರಗಳ ಜತೆಗೆ ಆಯಾ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆದಾರರು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ "ನಿಮಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ನೀವು ಈ ತಯಾರಿಕೆದಾರರ ಹೆಮ್ಮೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯಾದ ಈ ಕ್ಯಾಮರಾದ ಮಾಲಿಕರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸಂಗತಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನೀವು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೆರೆದಾಡಲು ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಕ್ಯಾಮರಾ ನಿಮಗೆ ಬಹುಕಾಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಟ್ಟು ಓದಿ, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೆದಂತೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಭ್ಯಸಿಸದೇ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಯಾಮರಾವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮನಬಂದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ" —ಇತ್ಯಾದಿ ಎಂದು ಮೊದಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ನೀವು ಸುರಿದ ದುಡ್ಡಿನ 'ಕಿಮ್ಮತ್ತು' ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಕ್ಯಾಮರಾವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಒಂದು ಕಾಸನ್ನೂ ಕೊಡದೇ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ, ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ದೊರಕಿದ, ಕಣ್ಣೆಂಬ ಜೀವಂತ ಕ್ಯಾಮರಾವನ್ನು—ಇಂಥ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ-ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸೋಜಿಗವಲ್ಲವೆ ? ಇದು ಸೋಜಿಗವಂತೂ ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ, ಕಣ್ಣು ಎಂದರೆ ಏನು ? ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನು ? ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜತನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಮಗೇನು ಲಾಭ ? ಅದು ಕೆಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆಷ್ಟು ಹಾನಿ ?—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜೀವನವಿಡೀ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನಪಡೆಯುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು ಅದಕ್ಕೂ ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ ! ಈ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಬಹು ಜನರು ಕುರುಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೆಂದೇ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಓದುಗರ ಕೈಗಿತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ತನ್ನೆಲ್ಲ ಕೌಶಲ–ಚಾತುರ್ಯ ವನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಈ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಚಮತ್ಕಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಾಜ —ಈ "ಕಣ್ಣು". ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ನೀಡಿದ ಜ್ಞಾನ ಶೇಖರಣೆಗೆ, ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆಂಬಂತೆ ಮಿದುಳು ಕೊಟ್ಟ. ಆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಇರಿಸಿದ. ಇದೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವೆಂದರೆ, ಇದೆಲ್ಲದರ ಸಂಯೋಜನೆ ಯಾಗಿ ಒಂದು ಮನುಷ್ಯದೇಹ ತಯಾರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನವನಾಗಿ ಯಾವದೇ ಜೀವ ಜನ್ಮ ತಾಳುವದು ಅತಿ ದುರ್ಲಭ ಲಾಭ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಮಾನವ ಜೀವ ಅತಿ ದುರ್ಲಭವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹುಶಃ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಲಕ್ಷ ಜನ್ಮಗಳ ತಾಪತ್ರಯ ಗಳನ್ನನುಭವಿಸಿದರೂ ಅತಿ ಪುಣ್ಯವಂತರಿಗಷ್ಟೇ ಮಾನವರಾಗುವ ಸುಸಂಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಾರುತ್ತವೆ. "ಜಂತೂ ನಾಂ ನರಜನ್ಮ ದುರ್ಲಭಂ" ಎಂದು ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ನರ ಜನ್ಮಸಿಗುವುದೇ ಒಂದು ಅಲಭ್ಯ ಲಾಭ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತಿ ಆವಶ್ಯಕವೆಂದರೆ ನರಜನ್ಮ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ದುರ್ಲಭ ವಾದ ಈ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಆಗುವದಿಲ್ಲ, ಈ ದೇಹ ನಿಷ್ಕಲಂಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೂಲಭೂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುವಂತಿರ ಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಒಳ್ಳೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಾಗೆಂದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ನಾವು ತಿಳಿದಂತೆ "ಪುಕ್ಕಟೆ"ಯಾಗಿ ದೊರ ಕಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಸಹ ನಾವು ತೆರಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೆಲೆ ತೆತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಷ್ಟು ಮನಗಂಡಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಇದರ ಮೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಯ್ದು ಕೊಂಡು ಇರಬೇಕು. ಈ ಮಾತನ್ನು ಕನ್ನಡದ ದಾಸಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುರಂದರ ದಾಸರೂ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

"ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು। ಇದ
ಹಾನಿಮಾಡಲು ಬೇಡಿ ಹುಚ್ಚಪ್ಪಗಳಿರಾ॥
ಕಣ್ಣು ಕೈ ಕಾಲ್ಕಿವಿ ನಾಲಿಗೆ ಇರಲಿಕ್ಕೆ
ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕಿ ಹುಚ್ಚರಾಗುವರೆ"

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಮಗೆ ಎಂತಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮನಗಾಣುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನೂ ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇವರು ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಿರುವ 'ಕಣ್ಣು' ಎಂಬ ಎರಡು ಅತ್ಯಮೌಲ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಮರಾಗಳ ಜತೆಗೆ ಕೊಡಲು ಮರೆತಿರುವ "ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕ"ದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆಯು ನೀಗಿಸಬಹುದೆಂಬುದು ನನ್ನ ಆಶೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಣ್ಣೆಂಬ ಕ್ಯಾಮರಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾಡ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಎಂಬಿವೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದನ್ನು "ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ"ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯಬಹುದು.

"ಈ ನಿಮ್ಮ 'ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ'ವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಮಗೇನು ಪ್ರಯೋಜನ ? ಕುರುಡತನ ಬರುವುದೇ ಇದ್ದರೆ ಈ 'ಶಾಸ್ತ್ರ'ವನ್ನೋದಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?" ಎಂದು ಶಂಕೆ ಪಡುವವರು, ಗೊಣಗುಟ್ಟುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕುರುಡುತನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವಗಳೂ ಉಂಟು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಭವಿಸುವ ಆಘಾತಗಳಿಂದಾಗಿ ಮೃತ್ಯುಭಯವಿರುವಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಘಾತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸಿವೆ. ವೈದ್ಯ

ಲೋಕದಲ್ಲಾದ ಈ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿನ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳು, ರೋಗ ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವಿಗೇ ಭಯವುಂಟಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನರ ಆಯುರ್ಮಾನ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗಿದೆ. ಮೊದಲಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಲ್ಲೇ ಸಾಯುವಿಕೆಗಳು ಈಗ ಮಾಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರರ್ಥವಿಷ್ಟೇ, ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದು ಎಂದು ತಗಲಿರುವ ಜಾಡ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ ಹತಾಶರಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಮರಣಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಕೂಡ ಮಾನವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೆಲಕಾಲವಾದರೂ ಮುಂದೂಡುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿವೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಾತಾಗಿದ್ದರೂ ಕುರುಡುತನದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಜನ ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ವಿಚಾರ ಸರಣಿಯನ್ನಿನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು "ಕುರುಡುತನ ಹೋದ ಜನ್ಮದ ಪಾಪದ ಫಲ, ವಿಧಿಯ ಶಾಪ"ವೆಂದೇ ಮೂಢತನದ ನಂಬಿಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಜಯಿಸಿದ ಈ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಯುಗದಲ್ಲೂ, ಕಣ್ಣುಬೇನೆಗಳನ್ನು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬಾಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕತ್ತಲುಮಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಬೇನೆಗಳನ್ನು ಎಳಕವಿದ್ದಾಗಲೇ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು—ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು, ಬಾಳಿನ ಬೆಳಕನ್ನು—ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಕೈಮೀರಿದವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತೋ ಅಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಈಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಕೆಲವೇ ವರುಷಗಳಾಚೆಗೆ ಪರಮಾ ರೋಗದಿಂದ ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯಾದರೆ (Gonorrhoeal Conjuctivities) ಆ ಬೇನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕೊಳೆತುಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಹಾಗಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಈ ಜಾಡ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಾವು ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು

ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ 'ಪವಾಡ' ವೆಂದಿತು. 'ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಸಾಧನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಕುರುಡರಾಗುವವರು ಕೇವಲ ಆಯಾ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಕುರುಡರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ರೋಗಗಳೀಗಾಗಲೇ ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾಶವಾಗಿವೆ. ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಈ ಕೆಲ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಈ ಭಾರೀ ಮುನ್ನಡೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಥ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕುರುಡುತನ ಬರಲು ಆಸ್ಪದವೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ನಿಜವಾದರೂ, ಈ ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನವು ಮುಗಿಯುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ವರೆಗೆ ಕುರುಡುತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ !? ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ? ಇಡೀ ಕ್ಯಾನಡಾ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಕುರುಡರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕುರುಡರು ಭಾರತದ ಕಲಕತ್ತಾ ನಗರವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಇದರರ್ಥವೇನು ? ಈ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರವಿದೆಯೆ ? ಹೌದು, ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರವಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಈ ಕುರಿತು ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಅವರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ ಕೇಳಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಇದರಿಂದ ವಿದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ತಾನೇ ಅಸಾಧ್ಯ ?

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ–ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ–ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲು ಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಜಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಹಸ್ತಗತವಾದ ಮೇಲೆ, ಈ ರೋಗ ಗಳಿಂದ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಸಂಭವನೀಯ ಮತ್ತು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಆ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಜನ ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆ ಅಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಈಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ವಿಶೇಷ ಆಸ್ಪದವಿದೆ. ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ವಿಘ್ನಗಳೂ ಇವೆ. ಆತಂಕಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾ

ಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವದು ಅಶಕ್ಯ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರುವಂತಾಗಿದೆ.

೧) ಬಡತನ

೨) ಅಜ್ಞಾನ

೩) ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು

೪) ಆಲಸ್ಯ–ಅಸಡ್ಡೆಗಳು

೫) ಕುಂಟಗಾಲು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. (ಈ ಪೈಕಿ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಪುಕ್ಕಟೆ "ಕಣ್ಣು" ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಚಾಳೀಸು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಗಂದಿಗರು, ಯಾವುದೇ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರು, ತಾವೇ "ಡಾಕ್ಟರರು" ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಂಡು ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುವವರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಡಗೂಲಜ್ಜಿ, ಏನೂ ತಿಳಿಯದೇ ತಿಳಿದವನಂತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಆಪ್ತ–ಮಿತ್ರರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ 'ಹಿತ ಶತ್ರುಗಳು', ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೊಡುವ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನಬಹುದು).

೬) ಅಪಘಾತಗಳು

—ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳೂ ಸೇರಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜನರ ಸ್ಥಿತಿ ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಕುರುಡುತನದಂತೆಯೇ ಇತರ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕ–ಕಾರಣಗಳೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಳವಿನ ಹೊರಗೆ ಇವೆ. ಇವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಲು ಡಾಕ್ಟರರು, ಜನರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸರಕಾರ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿಯೇ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಜನರ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು

ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಲೇಖಕನ ಮೂಲೋದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಮಾತೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ನೀವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು ಸದಾ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು. ಅದನ್ನೇ ಒಂದು ಸೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ "**ಚಕ್ಷು ರಕ್ಷಾಯಾಂ ದಕ್ಷೋಭವ**", ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿಯೂ, "**ದಕ್ಷನಾಗು–ಚಕ್ಷು ರಕ್ಷಿಸು**" ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬಿಡಲಾರದ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ಅಜ್ಞಾತ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸುಭಾಷಿತಕಾರನೊಬ್ಬ.

चक्षु रक्षायाम् सर्वकालं मनुष्यै-
र्यत्नः कर्तव्यो जीविते यावदिच्छा ।
व्यर्थो लोकोऽयं तुल्यरात्रीं दिवानाम्
पुंसामं धानाम् विहामानेपि वित्ते ॥

ಅಂದರೆ, "ಜೀವಿಸಿರುವವರೆಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳೆರಡೂ ಸಮನಾಗಿರುವಂಥ ಕುರುಡರಿಗೆ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತಿದ್ದರೂ ಈ ಲೋಕವೇ ವ್ಯರ್ಥವಿದ್ದಂತೆ."

ನಮ್ಮ ಕೆಲ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ (ಉದಾ: ಮಾಂಡುಕ್ಯ, ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಶಾಂತಿ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಶಾಂತಿ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಲು ಹೀಗಿದೆ. "**ಸ್ಥಿರೈರಂಗೈಸ್ತುಷ್ಟುವಾಂಸಸ್ತನುಭಿರ್ವ್ಯಶೇಮದೇವಹಿಂತಂಯದಾಯುಃ**" ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥವೇನೆಂದರೆ—ಮಾನವನ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಈ ದೇಹದ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಈ ದೇಹವೆಂಬ ಯಂತ್ರ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದೇ ನಾವು ಜೀವಿಸಿರುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಜತನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಉಪನಿಷತ್ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಕಾರರೂ ಸಹ ಈ ದೇಹ ಬಿಟ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ **ನಾವು ಇಹ ಪರ ಇವೆರಡರಲ್ಲೂ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನಂತಹ ಅಮೌಲ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಜತನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು** ಎಂಬುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಮಹಾನ್ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳೂ ಸಹ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಇದು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ ಮಾತು ಎಂಬುದನ್ನು ವಾಚಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

೧

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮವು "ಗರ್ಭದಿಂದ ಗೋರಿಯ" ವರೆಗೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ವರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳು ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕುಗಳು. ಅದರಂತೆಯೇ **ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ 'ದೃಷ್ಟಿ'ಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕುಗಳು.** ಇದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಒಪ್ಪಲೇ ಬೇಕಾದ ಮಾತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಿಸುವ ಪ್ರತಿಮಗುವಿನ ಈ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಆ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೇ ತಾಯಿ–ತಂದೆಗಳು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲೇಬೇಕಾದ್ದು ಪ್ರತಿ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಜಾಡ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತು–ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ವಯದ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗಭೇದವಂತೂ ಮೊದಲೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಂಟಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ. ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು ಇದನ್ನೆಂದಿಗೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಲಾಗದು. ಮಾಡಬಾರದು. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಜಾಡ್ಯ ತಗಲದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಪರಮೋಪಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ, ಆಯಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ದಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

(ಅ) ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೊಬ್ಬರ ಬೇನೆ (German Measles) ಬರುವ

ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿಯು ದೋಷವುಂಟಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮೋತಿ ಬಿಂದು (Conjenital Cataract) ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಗೊಬ್ಬರ ಬೇನೆಯಂಥ ಬೇನೆ ಬಂದವರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ದೂರವಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ.

(ಆ) ನಂತರದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಡ' ಜೀವಸತ್ವ (Vitamin D) ಅಭಾವ. ಸುಣ್ಣ (Calcium) ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಮೋತಿಬಿಂದು ಆಗುವದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆಹಾರಾಭಾವವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ. ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೀನು ತತ್ತಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

(ಇ) ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಅ' ಜೀವ ಸತ್ವದ (Vitamin A) ಅಭಾವವಾದರೆ ಜನಿಸುವ ಮಗವಿಗೆ "ಕಣ್ಣಮಾರಿ" ರೋಗ*ವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ನೀಡುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ.

(ಈ) ಮೇಹ ರೋಗಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉಪದಂಶ (Syphilis) ರೋಗವಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವು ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಆಜನ್ಮಜಾತ ಉಪದಂಶ (Conjenital Syphilis)ನಿಂದ ಬಳಲುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ **ಕನಿನಿಕೆಯ ಕೆರಳಿಕೆ** (Iritis). **ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ನಡು ಅಂಗದ ರೋಗ**

---

*ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ನೋಡಿ.

(Interstitial Keratitic) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಪರಮಾ ರೋಗವಿದ್ದರೆ (Gonorrhoea) ಕೂಸು ಜನಿಸುವಾಗ ತಾಯಿಯು ಜನನೇಂದ್ರಿಯುದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಬಿದ್ದ ಸ್ರಾವಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ **ಹಸುಗೂಸಿನ ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ**ಯಿಂದ (Ophthalmia neonatorum) ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣು ಹಾಳಾಗುವ ಭಯುವಿದೆ.

ತಾಯಿಗೆ ಈ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮತ್ತು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವಿರಿಸಿಕೊಂಡ ಪುರುಷನಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ ಪುರುಷನಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ.

೨

ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ದಕ್ಷತೆ

(ಅ) ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಜೋಪಾಸನೆಯೂ, ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷರಾದ ದಾದಿಯರು ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರರಿಂದ, ನಡೆಯುವದು ಮುಖ್ಯ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಸುವದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರದಿದ್ದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಪಾಯುವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಪರಮಾ ರೋಗವಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಡಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ **ಹಸುಗೂಸಿನ ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ**ಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ಅಪಾಯುಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಡಾಕ್ಟರರು, ದಾದಿಯರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

(ಆ) ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ

ಇದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸೌಕರ್ಯಗಳು

ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬಂದರೆ–ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸ ಬೇಕಾದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಯಾವ ಸ್ರಾವವೂ ಸೇರದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆ ಯುವ ಮೊದಲೇ ಮೃದುವಾದ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅರಳೆಯ ಉಂಡೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಎರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 'ಟೆರಾಮೈಸಿನ್' (Terramycin) ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಮುಲಾಮು ಮುದ್ದಾಂ ಇದರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ತಂದುದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂದೋ, ಯಾರಿಗಾಗಿಯೋ ತಂದ ಮುಲಾಮನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ತಮಗಾಗಿ ತಂದ ಮುಲಾಮನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತೂ ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮುಲಾಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ, ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇದು ಅನಾಹುತಕ್ಕೆಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

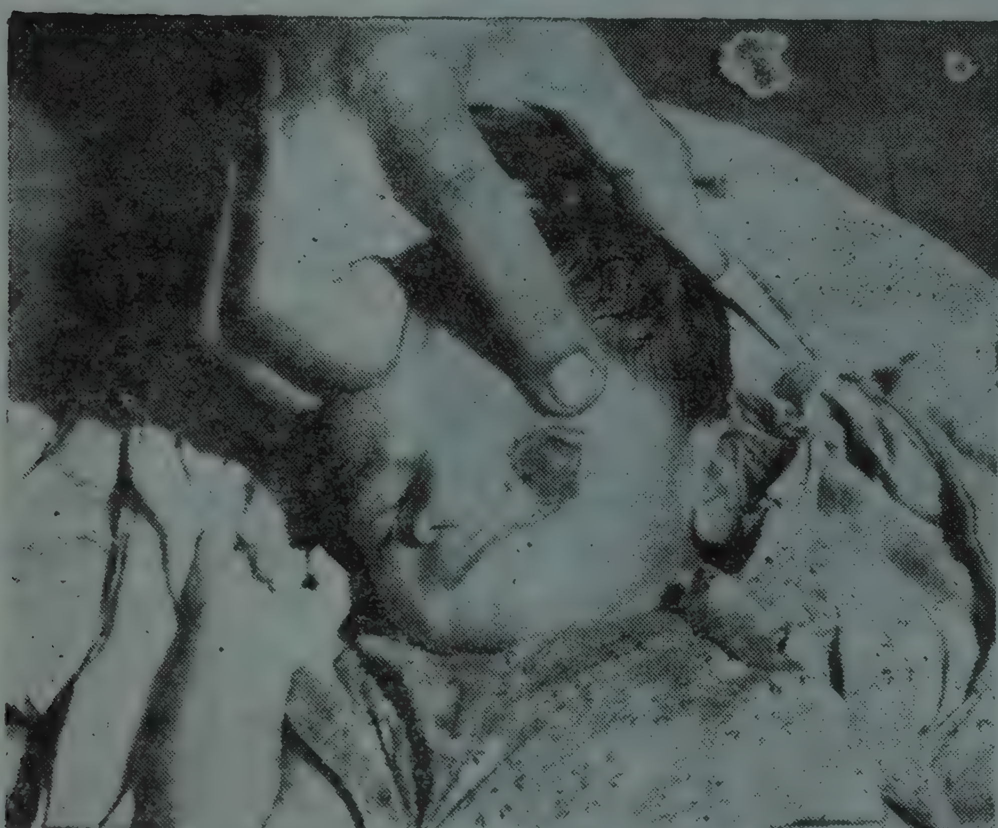
ಮಗುವನ್ನು ಮೊದಲ ಸಲ ಎರೆಯುವಾಗ ಅದರ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೈಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಸ್ರವಗಳು ಅದರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಕೂಸಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಎರೆಯಬೇಕು.

೩
ಜನ್ಮಜಾತ ವಿಕೃತಿಗಳು

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೊದಲು ಅದರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಕೃತಿಯು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು. ಪೇಟೆಯಿಂದ ತಂದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪರಿಪಾಠ. ಅಂದಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು



೧—ಜನ್ಮಜಾತ ವಿಕೃತಿ—ಗುಪ್ತಗಣ್ಣು (Cryptophthalmos)



೨—ಜನ್ಮಜಾತ ವಿಕೃತಿ

ನೋಡುವುದು. ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವಿಕೃತಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಾಯ ಯೋಚಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸೂಚಿಸುವುದು ಜಾಣತನದ ಲಕ್ಷಣ. ಎಷ್ಟೋ ವಿಕೃತಿಗಳು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. (ಆಕೃತಿ ೧–೩) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮಹತ್ವದವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ವಿಕೃತಿಗಳು.



೩—ಜನ್ಮಜಾತ ವಿಕೃತಿ—ಕಿರಿಗಣ್ಣು (Microphthalmos)

(೧) ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಕಣ್ಣೀರ ಹರಿ ಕಟ್ಟಾಗುವದು

(೨) **ದೃಷ್ಟಿಪಟಲದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ** (Retino Blastoma)

ಇಲ್ಲಿ ಕೂಸಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಡೆ ಏನೋ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಬಿಳುಪು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದು ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಣ್ಣು ಹೊಳೆದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವದು. ಈ ವಿಕೃತಿಯು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. (ಆಕೃತಿ ೪)



೪—ಕಣ್ಣಿನ ಅರ್ಬುದ (Retino Blastoma)

ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರ ಉಪಚಾರದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನಲ್ಲ.

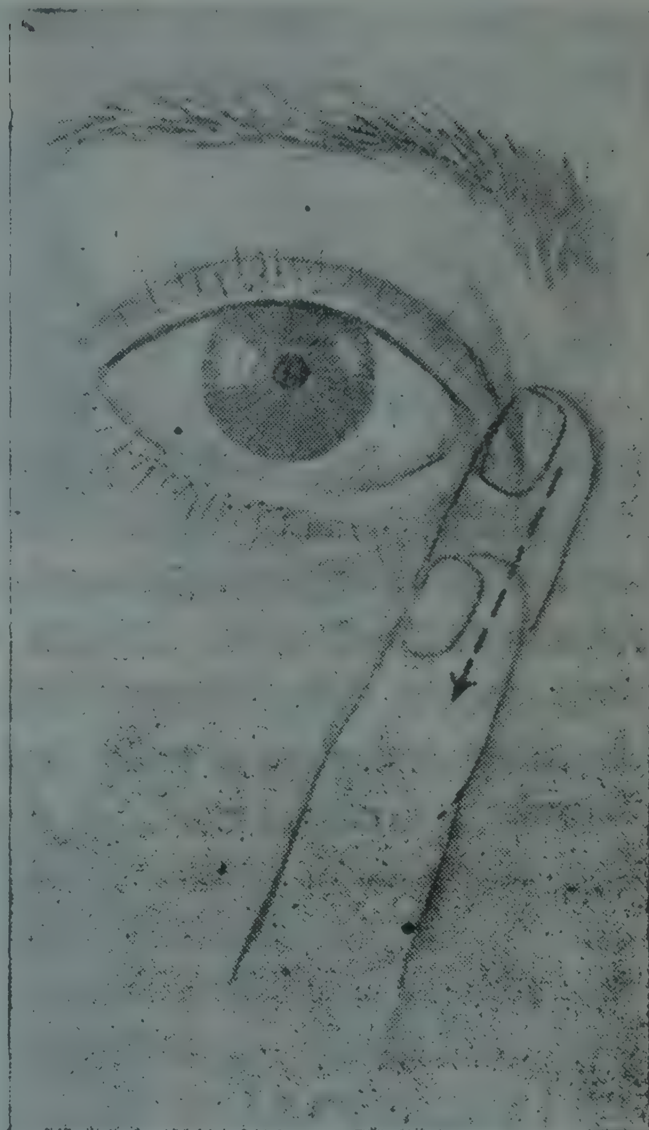
ಳ

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಮೂರು ವಾರಗಳು

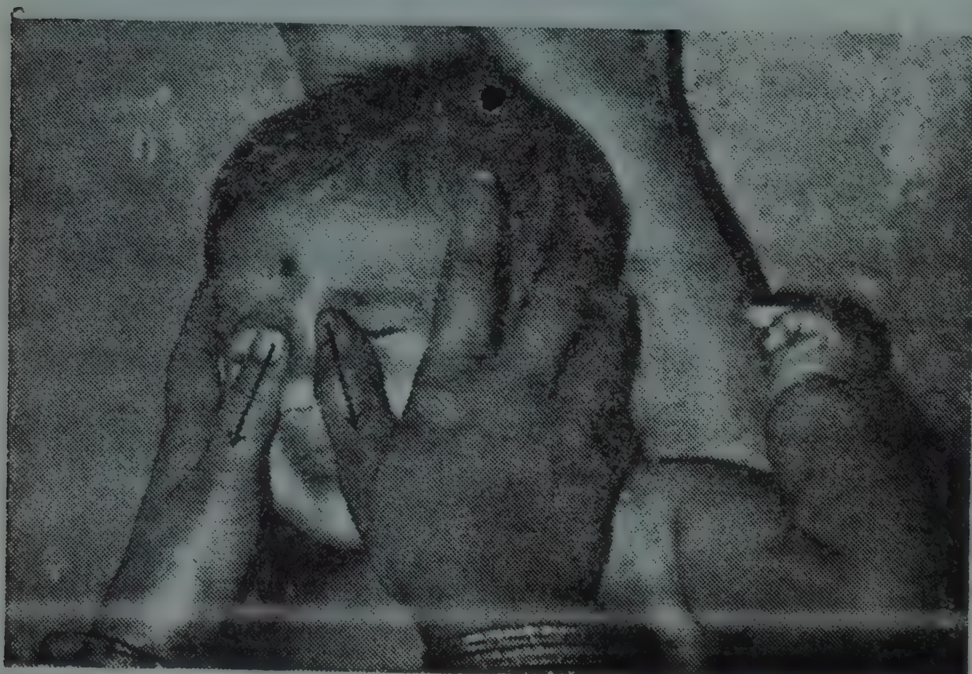
ಜನನಾನಂತರದ ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೀರು ಬಡಿಯುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಪಿಚ್ಚುಗಟ್ಟುವುದು, ಬಾವುಬರುವುದು (ಊದುವುದು) ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಈ ಮಾತು ಪ್ರತಿಮಗುವಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ೨೧ ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಎಷ್ಟೇ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ಅತಿಭಯಂಕರವಾದ ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯಾದ **ಹಸುಗೂಸಿನ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ**(Ophthalmia Neonatorum) ಇರಬಹುದು. **ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.** ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪರಮಾ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ಅದು ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅಂಥವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಂಭವನೀಯ. ಇದು ಹಬ್ಬುರೋಗವಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ರೋಗ ಇತರರಿಂದ ಕೂಸಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಗಲಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ **ಕೂಸಿನ ಜನನಾನಂತರ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.**

ಕೆಲವು ಸಲ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಕಣ್ಣೀರ ಹರಿ (Nasolacrymal duct)ಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಜಾತ ವಿಕೃತಿಯಿಂದ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ನೀರಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ದೋಷವು ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸುಲುವಾಗಿ ಒಂದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಇದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಕುಣಿಕೆ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳು ಒತ್ತಿ ಇರಿಸಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದು (ಆಕೃತಿ ೫) ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಚೀಲದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣೀರ ಹರಿಯು ತೆರೆಯಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಸರು ಸಿಕ್ಕಾಗ ಜೋರಿನಿಂದ ಊದಿ ಆ ಕಸರು ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುವಂತೆಯೇ ಈ ಕ್ರಮವೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಲೆಂದು ಅದೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಎರೆಯುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ

ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಒಂದು ಬೆರಳಿರಿಸಿ ತಿಕ್ಕುವ ಪರಿಪಾಠವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. (ಆಕೃತಿ ೬) (ಈ ರೀತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಇತರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಉದ್ದೇಶ ಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಿದ ಎಷ್ಟೋ ಸತ್ಸಂಪ್ರ ದಾಯಗಳು ಉಂಟು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತ ಕಾರಣಗಳೂ ಉಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಕೇವಲ "ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ" ಎಂದು ಹೀಯಾಳಿಸಬಾರದು. ಸರಿಯಾದ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ಪಾಲಿ ಸುವುದು ವಿಹಿತ.) ಈ ರೀತಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡಿ ದರೂ ನೀರು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲ



೫—ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



೬—ಕೂಸನ್ನು ಎರೆಯುವಾಗ ಕುಣಿಕೆ ತಿಕ್ಕುವದು

ದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಕಣ್ಣು **ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣು** ಮತ್ತು **ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣ**ದಿಂದ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. (ಆಕೃತಿ ೧೯).

೫

ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ

ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಡಾಂತರವಿದೆ. ಅದೇಂದರೆ ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸುರುವಿದಂತಾಗ ಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿರಿ ಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವವರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಗಂಡಾಂತರ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಒಂದೇ ಡಬ್ಬಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಅದೇ ಕಾಡಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗ ತಗಲಬಹುದು.

೬

ಕೂಸಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಎಷ್ಟಿದೆ?

ಕೂಸು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಅದರ ಮುಖಚರ್ಯೆ, ಹಾವಭಾವ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನವಲನ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಅದರ ದೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಿಕಸಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುವನ್ನು ತಾಯಿ–ತಂದೆಯರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಕೂಸಿನ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ "ಮೈಲುಗಲ್ಲು"ಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

(ಅ) ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಪ್ರಖರ ಪ್ರಕಾಶ ಬಿದ್ದಕೂಡಲೇ ಮಗು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕುರುಡಾಗಿದೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಬ) ೧ರಿಂದ ೩ ತಿಂಗಳು ವಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೋ, ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ಅತ್ತ ಹೊರಳಬೇಕು.

(೯) ೬ ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ತಿರುಗಬೇಕು. ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ಮೆಳ್ಳಿವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೊರಳುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿಲ ಮೇಲೆ ಗುಬ್ಬಿ ಚಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಳಪುಳ್ಳ ಆಕರ್ಷಕ ಆಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತೂಗುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೭

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ೧ ವರ್ಷದವರೆಗೆ

(೧) **೨–೩ ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ವೈಲಿ** (Vaccination against Small Pox) **ತೆಗೆಯಿಸಬೇಕು.** ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೈಲಿ ಬೇನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ **ಕಣ್ಣು ಹಾಳಾಗುವ ಭಯವಿದೆ.**

(೨) ಗೊಬ್ಬರ ಬೇನೆ (Measles) ಬಂದಾಗ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ **ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ವ್ರಣ**ದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಡಬಹುದು. (Corneal Ulcer)

(೩) ಮಗುವು ಮಲಗಿದಾಗ ಅದರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಖರ ಪ್ರಕಾಶ, ನೊಣ ನೊರಜು–ಮುಂತಾದ್ದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ನೊಣ–ನೊರಜುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ತಗಲುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

೮

"ಕಣ್ಣಮಾರಿ" (Keratomalacia)*

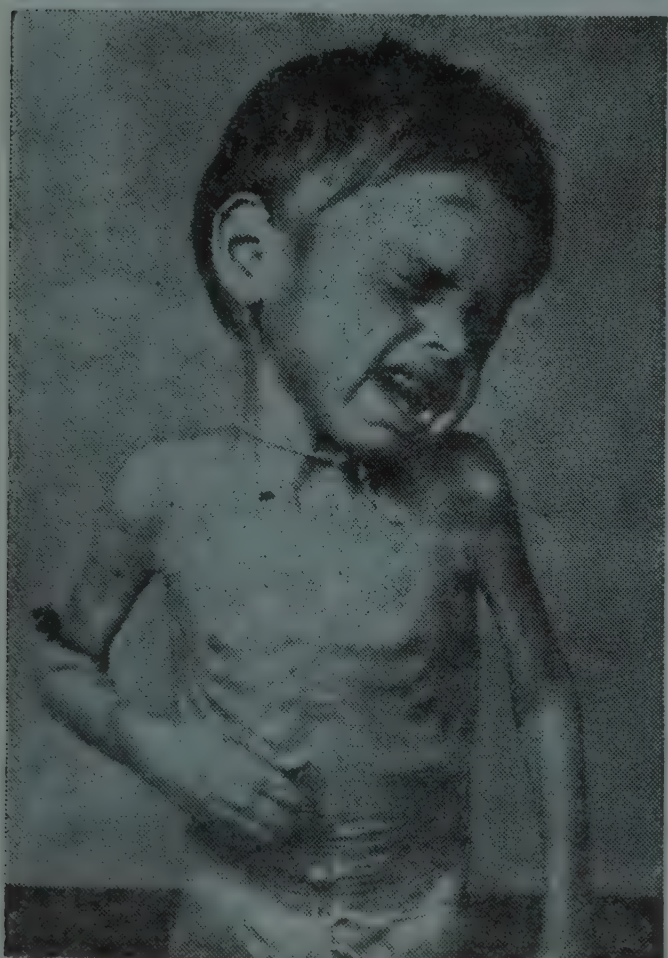
ಮಾರಿಕಾ (Cholera) ಬೇನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವಂತೆ, "ಕಣ್ಣಮಾರಿ" ರೋಗದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ಕೇವಲ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡಾಗಬಹುದು ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ "**ಕಣ್ಣಮಾರಿ**" ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಡಜನರ ೧–೨ ವರ್ಷ

---

* 'ಕಣ್ಣಮಾರಿ' ರೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ಇದೇ ಲೇಖಕರ ಬೃಹತ್ಕೃತಿ 'ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು' ನೋಡಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಕುರುಡರಲ್ಲಿ ೧/೨ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ೫ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಅಭಾವ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ಅ' ಜೀವಸತ್ವ (Vitamin A) ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕ (Proteins) ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಭಾವ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ೧ ವರ್ಷದ್ದಾಗುವವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಅದಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ್ದರಿಂದಲೋ, ಮಗುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುವುದರಿಂದಲೋ, ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಡತನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿಯೋ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಭಾವವಾಗಿ ನೂರೆಂಟು ರೋಗಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮಗುವಿನ ದೇಹವೆಲ್ಲ ಕೃಶವಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಎದೆ ಗೂಡುಗಟ್ಟಿ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆಕೃತಿ ೭) ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮೂಢ ಜನರು "ಮುಟ್ಟುದೋಷ" ಎಂಬ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ನಮ್ಮ ಜನರ ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ, ಅಸಡ್ಡೆ, ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅನಿಷ್ಟಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರತೀಕ ಈ "ಕಣ್ಣಮಾರಿ" ರೋಗ. ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶ ಸಹನ



೭—"ಕಣ್ಣಮಾರಿ" (Keratomalacia)

ಹಾಗದೇ ಮಗು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಆಕೃತಿ ೭) ಹೀಗಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕುರುಡಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ 'ಅ' ಜೀವಸತ್ವದ ಅಭಾವ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಕಣ್ಣು ಒಣ ಒಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿಗುಡ್ಡೆಯ ಹೊರಬದಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೊರೆ ಕೂಡಿಬಿದ್ದಂತೆ ತೋರುವದು (ಆಕೃತಿ ೮) ಇದಕ್ಕೆ **ಒಣಗಣ್ಣು** (Xerophthalmia) ಎನ್ನಬಹುದು.



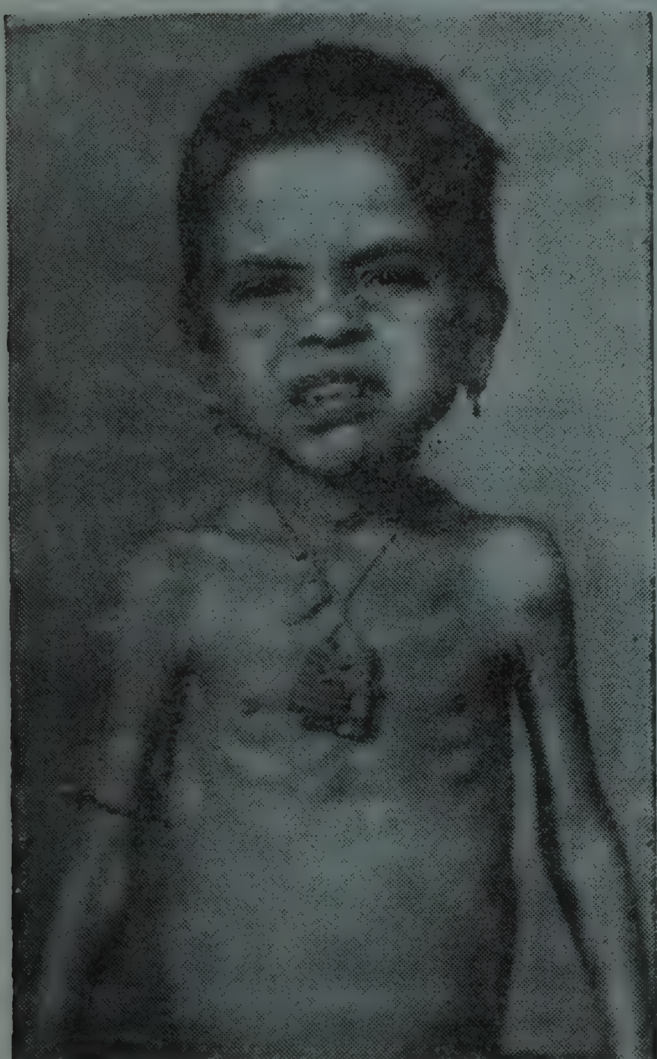
೮—"ಅ" ಜೀವಸತ್ವ (Vitamin A) ದ ಅಭಾವ

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಭಾವವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ೧–೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಪಲ್ಯ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿ ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೋಳಿಯ ತತ್ತಿ, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷತಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯ

ಎಲ್ಲ ಬಡವರ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ೧ ವರ್ಷಕ್ಕೆ, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ೨ ವರ್ಷಕ್ಕೆ

ಹೀಗೆ ೩ ಸಾರೆ 'ಅ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ೧ ಲಕ್ಷ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಳೆಮಾನ (International Units)ಗಳಷ್ಟು ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಪಾಯ. (ಆಕೃತಿ ೯) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ., ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ತ್ರಿರೋಗ ವಿರೋಧಕ ಮುಂತಾದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡುವದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರತೊಡಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಅ' ಜೀವ ಸತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವದು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ದೇಶಸೇವೆಯಾದೀತು. ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕುರುಡರಾಗುವದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯಲ್ಪ ವೆಚ್ಚದ ಕೆಲಸ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ೧.೫೦ ರೂ. ಮಾತ್ರ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು. ಮಗುವಿಗೆ ಕುರುಡುತನ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅಭಾವದಿಂದ ಕುರುಡಾಗಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಕಾಸು ಬಿಸಾಡಿ ಒಳ್ಳೇ ದಾನಶೂರತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇಷ್ಟು ಅಲ್ಪ ಹಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ಕುರುಡುತನದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಜನ ಮುಂದಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆ ? ಈ ಯೋಜನೆಯುನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಗರ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ.



೯—"ಕಣ್ಣಮಾರಿ" ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ

೯

೨ ರಿಂದ ೬ ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ

ಈ ವಯುಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಏನೇ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಉಪಾಯ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಿ



೧೦—ಮೆಳ್ಳುಗಣ್ಣು (Squint)

ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಳ್ಳು ಇದ್ದುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಶಯ ಬಂದರೂ ಸಹ, ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲಾಗಬೇಕು. (ಆಕೃತಿ ೧೦)

ಮೆಳ್ಳುಗಣ್ಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸೆಂದರೆ ೨ ರಿಂದ ೬ ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ "ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ನೋಡುವಾ" ಎಂದು



೧೧—ಮೆಳ್ಳುಗಣ್ಣು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ ಮೆಳ್ಳಾದ ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಯುಸ್ಸು ಮೀರಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಳ ದಾರಿಗೆ ತಂದರೂ ಆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ಬರಲಾರದು. (ಆಕೃತಿ ೧೧).

೧೦

ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸುವಾಗ

ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ–ಓದುವುದು ಬರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮೀಪ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿದೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಚಾಳೀಸಿಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಯಾವುದೇ "ಬಾದರಾಯಣ ಸಂಬಂಧ" ಇಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೂ ಕೂಡ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ವಕ್ರೀಕರಣ ದೋಷ (Error of refraction) ವಿರಬಹುದು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಚಾಳೀಸು ಧರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿ–ತಂದೆಗಳಾಗಲಿ, ಇತರರಾಗಲಿ, ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಗೆ ಯಾವ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಿರೋಧವನ್ನೂ ಒಡ್ಡದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಚಾಳೀಸು ಕೊಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮಗು ಸದಾಕಾಲ ಧರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಳೀಸು ಒಡೆಯುವದು ಸಹಜ. ಹಾಗಾದಾಗ ಗೊಣಗುಟ್ಟದೇ ಇದೊಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಚಾಳೀಸನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಇಂಥ "ಹಿರಿಯರು" ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಏಳಿಗೆಗೆ ಶತ್ರುಗಳು ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾದೀತು. ಚಾಳೀಸು ಧರಿಸುವ ಮಗುವನ್ನು ಯಾರೂ ಹೀಯಾಳಿಸದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಮಗುವು ಚಾಳೀಸು ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೧
ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲಕ್ಕೆ

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಏನೋ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುವರಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೇ ಮೌಢ್ಯ, ಹಿರಿಯರ ಹೆದರಿಕೆ, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಅದರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಅದರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ತಕ್ಕ ಉಪಾಯ–ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೇ ತತ್ಪರರಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

(ಅ) ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತಿ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದು ಓದುವುದು.

(ಆ) ಓದುವಾಗ ತಡವರಿಸುತ್ತ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪು ಓದುವುದು.

(ಇ) ಓದುವಾಗ ಹುಬ್ಬುಗಂಟಿಕ್ಕುವುದು.

(ಈ) ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಚಿಪ್ಪಗಣ್ಣು ಮಾಡಿ ನೋಡುವುದು.

(ಉ) ಅತಿಯಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆ ಬಡಿಯುವುದು.

(ಊ) ಕಣ್ಣು ತಿಕ್ಕುವುದು, ಉಜ್ಜುವುದು.

(ಎ) ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರಾಡುವುದು.

(ಏ) ಓದುವಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಡೊಂಕಾಗಿಸುವುದು ಗೋಣು (ಕತ್ತು) ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿರುವುದು.

(ಐ) ಕಣ್ಣನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ತೆರೆಯಲಾರದೇ ಇರುವುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿದ್ದೆಗಣ್ಣಲ್ಲಿದ್ದಂತಿರುವುದು.

(ಒ) ಒಂದು ಕಣ್ಣು "ದೊಡ್ಡದು". ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು" "ಸಣ್ಣದು" ಇದ್ದಂತೆ ತೋರುವುದು.

(ಒ) ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಬಾವು (ಊತ) ಬರುವದು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಜಿಟ್ಟಲೆಯಾಗುವದು.

(ಔ) ಕಣ್ಣು ಸದಾಕಾಲವಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆಯಾಗಲೀ ಮೆಳ್ಳಾಗುವದು.

(ಅಂ) ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರದೇ ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನೇ "ಗುಮ್ಮನ ಗುಸುಗ"ನಾಗಿರುವುದು.

(ಅಃ) ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗದಿರುವದು. ಏನೋ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತನಂತೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರೊಚ್ಚಿಗೇಳುವದು. ಹುಚ್ಚನಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು.

(ಕ) ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಲೆನೋವು ಬರುವದು.

(ಖ) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದದ್ದು ಕಾಣದಿರುವದು.

(ಗ) ಓದಿದ್ದು ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಮರೆತು ಹೋಗುವುದು.

(ಘ) ಓದಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಲೆ ನಿದ್ರೆ ಬರತೊಡಗುವುದು.

(ಜ) ಓದುವಾಗ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಾಲುಗಳ ಅಕ್ಷರಗಳು ಒಂದರಲ್ಲೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಸಾಲುಗಳು ಸೊಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅಕ್ಷರಗಳು ಎರಡೆರಡಾಗಿ ತೋರುವದು.

(ತ) ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೆಲವು ಸಲ ತಮಗಾಗುವ ಈ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮಗು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೇಳದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇಂಥ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ, ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಇತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವಿದೆಯೇ? ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. "ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಚಾಳೀಸು ಬಂದರೆ ಮುಂದೇನು ಗತಿ"? ಎಂಬ ಅನುಚಿತ, ಆಧಾರರಹಿತ ಊಹಾಪೋಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಬೀಳಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ

ಉಪಾಯ ಯೋಚಿಸುವುದು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಿಷಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಸುಮ್ಮನೇ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಸಮರ್ಥನೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮಗುವಿನ ಭಾವೀ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಭಾರೀ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೮೦ರಷ್ಟನ್ನು – ಸರಿಯಾದ ಕಣ್ಣಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಇಂಥ ಮಹಾನ್ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯದ ಬಗ್ಗೆ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಜಾಣರ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

ಚಾಳೀಸಿನ ವಿಷಯ ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವನೆ

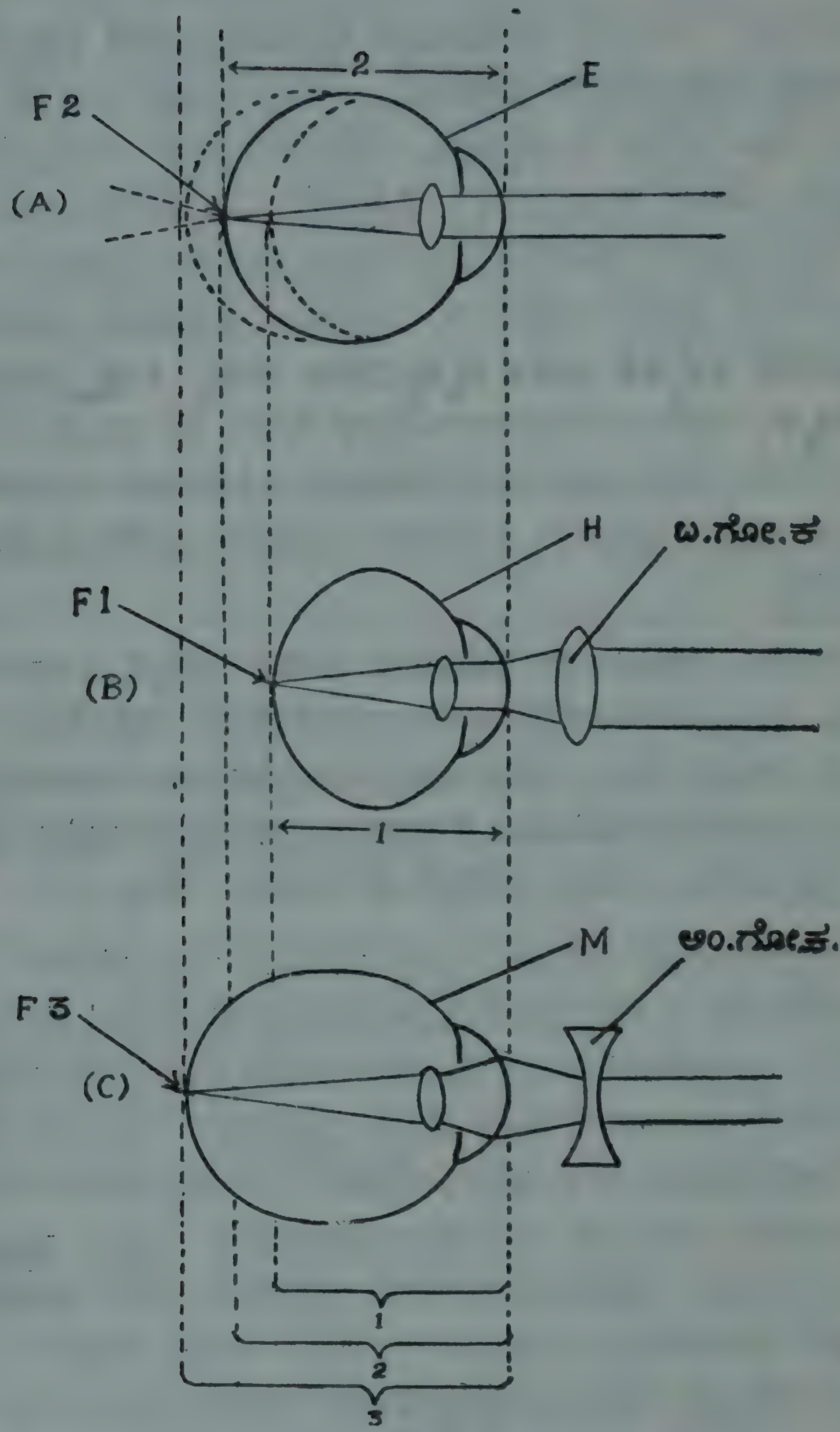
ಮೊದಲಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಾಳೀಸು ಇದ್ದಿಲ್ಲವಲ್ಲ ! ಈಗಿನ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಏಕೆ ಚಾಳೀಸು ಬೇಕು ? ಇದೆಲ್ಲ ಅವಾಸ್ತವ, ದುಂದುಗಾರಿಕೆಯ, "ಷೋಕಿ"ಯ ಮಾತಲ್ಲವೆ? ಮುಂತಾಗಿ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯರು ಗೊಣಗುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿದೆ ಉತ್ತರ; ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಇಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೊರೆಗಟ್ಟಲೇ ಇದ್ದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಗುರು ಮುಖೇನ ತಿಳಿದು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವುದು ಆಗಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಓದು ಬರೆಹಕ್ಕೆ ಆಗ ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವವಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಟಿಗಳ ಶೋಧಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಉಸುಕಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆಯಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಕೈ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬರೆದ ಅಕ್ಷರಗಳು ಪಾಟಿ ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಈಗ ಬರೆಯುವ ಅಕ್ಷರಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡವಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವುಳ್ಳವರೂ ಇಂಥ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಆ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಮಗೆ ಅಪರಿಚಿತ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇದನ್ನು ನಂಬುವದೂ ಕಷ್ಟ.

ಅಚ್ಚು ಹಾಕಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರ ಅತಿ ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಜ್ಞಾನದ ಹೊರೆಯೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ದಿಗಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ಶತಮಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಇದು ನಿತ್ಯಸತ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗ ಬೆಳೆದಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಆದರೆ

ಇದರಲ್ಲೂ ಭೇದವಿದೆ. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಇರುವಷ್ಟು ಕಣ್ಣಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಒಕ್ಕಲಿಗನಿಗಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ **ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗವೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ.** ಇವೆಲ್ಲ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ–ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚಾಳೀಸಧಾರಿಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಉಪಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ತೀಕ್ಷ್ಣದೃಷ್ಟಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅವರು ದೂಷಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. **ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಅಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವಿರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.** ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿರಿಯರಾಡುವಂಥ ಮಾತು ಈ ಬದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನರಿಯದೇ ನುಡಿಯುವ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಹಿರಿಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರ ನಿಜವಾದ ಹಿತವರಿತು "ಹಿರಿತನ" ನಡೆಸಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚಾಳೀಸು ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಕವೆಂದರೆ 'ಕುಂಟ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ಊರುಗೋಲು'. ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆಯ ಒಂದು ಪೂರಕ ಸಾಧನ. ವಕ್ರೀಕರಣ ದೋಷ ಮಾತ್ರವೇ ಇರುವ ಕಣ್ಣು–ಇತರ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ–ಅದರ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ಚಾಳೀಸಿನಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕಣ್ಣೆದುರಿಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ದೃಷ್ಟಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಮೂಡಬೇಕಾದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೊರಟು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಾಭೀಕೃತ (Focus) ವಾಗಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ ಇವು ಸೇರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ, ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಾಭೀಕೃತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಪಟಲ ಇವು ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದೇ '**ಸರಿಗಣ್ಣು**'–ವಕ್ರೀಕರಣ ದೋಷವಿಲ್ಲದ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕಣ್ಣು. (ಆಕೃತಿ ೧೨ E). ಈ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ "**ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿದೋಷ**" (Short Sight-Myopia) (ಆಕೃತಿ ೧೨ M) ಮತ್ತು ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ "**ದೂರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ**" (Long Sight–Hypermetropia) ಬರುತ್ತವೆ. (ಆಕೃತಿ ೧೨–H).



೧೨

ಇವೆಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಇವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಾರದು. ಇಂಥ ದೋಷವಿದ್ದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಚಾಳೀಸು ಅನಿವಾರ್ಯ. (ಆಕೃತಿ ೧೨ B. C). ಇದರ ಬದಲು ಮತ್ತಿನ್ನೇನೂ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಾಣಬೇಕು.

೧೨—**ಕಣ್ಣಿನ ವಕ್ರೀಕರಣ ದೋಷಗಳು** (Errors of refraction of the eye)

(A) 'E' (Emmetropia) "**ಸರಿಗಣ್ಣು**"—ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನದೃಷ್ಟಿ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ (Retina) ಸರಿಯಾಗಿ ನಾಭೀಕರಣ (F2) ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ "ಸರಿಯಾಗಿದೆ" (→2←) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. (B) ಮತ್ತು (C) ಇವೆರಡರಲ್ಲೂ 'ಕಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ' "ಸರಿ"ಯಾಗಿಲ್ಲ.

(B) 'H' (Hypermetropia) "**ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣು**" ಅಥವಾ ದೂರದೃಷ್ಟಿ (**Long Sight**) ಯ ಕಣ್ಣು. ಇಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆಗೋಸ್ಕರ (F1) ಬಹಿರ್ಗೋಲ ಕನ್ನಡಕ (ಬ.ಗೋ.ಕ) ಧರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

(C) 'M' (Myopia) "**ದೊಡ್ಡ ಕಣ್ಣು**" ಅಥವಾ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ (**Short Sight**) ಯ ಕಣ್ಣು. ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ (F3) ಅಂತರ್ಗೋಲ ಕನ್ನಡಕ (ಅ.ಗೋ.ಕ) ಧರಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ದೃಷ್ಟಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಾಭೀಕರಣ (B ದಲ್ಲಿ F1, C ದಲ್ಲಿ F3) ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ದೋಷವುಳ್ಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವದು. ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೇ ಇತರ ಯಾವದೇ ಉಪಾಯದಿಂದಲೂ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೇಲಿನ ಆಕೃತಿ Aದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ. ಕಣ್ಣು ಸಣ್ಣ (→1←) ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ನಾಭೀಕರಣಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ (→3←) ಅವು ನಾಭೀಕರಣಗೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ವಿಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿ ಚೆದುರುತ್ತಿವೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲೂ ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೆ ನಿಚ್ಚಳ ಕಾಣಲಾರದು.

ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕನ್ನಡಕದಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲದೋಷಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕದಿಂದ ಸರಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಕಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ ತೆಗೆದೊಗೆಯುವಂಥ, ಗುಣಪಡಿಸುವಂಥ "ಔಷಧ" ವೆಂದು ಎಣಿಸಬಾರದು. ರೋಗಗ್ರಸ್ತರು ಕೆಲದಿನ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ಔಷಧಿ ಬಿಟ್ಟರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ–ಚಾಳೀಸನ್ನು "ಕೆಲದಿನ" ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣು "ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ" ಆಮೇಲೆ ಚಾಳೀಸಿನ ಅವಶ್ಯ ಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು (ಕೆಲವೇ ಅಪವಾದಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಚಾಳೀಸಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ಸುಧಾರಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಕೆಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕನ್ನಡಕದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹರಡಿರುವ "ಅಜ್ಞಾನ"ವನ್ನು ಅಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

೧೨

ಓದುಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ದಕ್ಷತೆ

(೧) ಅಕ್ಷರಗಳ ಗಾತ್ರ

ಮಕ್ಕಳು ಓದುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಿರ ಬೇಕು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅಳತೆ ಸಣ್ಣದಾಗಬೇಕು. ಅಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಳಿಯ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ದಟ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು.

(೨) ಪ್ರಕಾಶ

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಓದುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಚೌರಸ್ ಫೂಟಿಗೆ ೨೫ರಿಂದ ೫೦ ಮೇಣಬತ್ತಿಗಳ ಪ್ರಕಾಶ (Foot Candles) ವಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾಶ ಎಡಮಗ್ಗುಲಿನಿಂದ ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಕಾಶ

ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಬರಬಾರದು. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ನಾವು ನೋಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬೇಕು.

(೩) **ಆಸನ**

ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಓದುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ೧೨ ರಿಂದ ೧೪ ಇಂಚು ಅಥವಾ ೩೦–೩೫ ಸೆಂ.ಮಿ. ದೂರವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓದಬೇಕು.

ತಿಳಿಯದವರು ಹೇಳುವ ಮಾತೆಂದರೆ "ಓದಿ ಓದಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಡುತ್ತದೆ" ಎಂಬುದು. ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಕಾಶ, ಆಸನ, ಓದ ಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಕನ್ನಡಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ, ದಣಿವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಓದಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಓದುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೇನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದುಂಟು, ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಓದಬಾರದು.

(ಅ) ಪ್ರವಾಸಮಾಡುವಾಗ ಧಕ್ಕಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಓದುವ ಪುಸ್ತಕ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ,

(ಆ) ಪ್ರಕಾಶ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,

(ಇ) ಪುಸ್ತಕದ ಅಕ್ಷರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಚ್ಚಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಿರದಿದ್ದರೆ,

(ಈ) ಶಾರೀರಿಕ ದಣಿವಾದಾಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ

ಸುಗಮ ಸರಳ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಹೊತ್ತು ಓದುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಓದುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

೧೩

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚಾಳೀಸು

ಚಾಳೀಸು ಧರಿಸುವ ಬಾಲಕರು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದೇ ? ಹೆಚ್ಚು ಓದುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಡಬಹುದೇ ? ಎಂಬುದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸರಿಯಾದ ಆಸನ, ಪ್ರಕಾಶ, ಕನ್ನಡಕ ಇವು ಇದ್ದಾಗ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಣಿವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಬರಿ ಓದುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಯಿದ್ದಾಗ ಎಷ್ಟು ಓದಿದರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯುವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತು ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಬರಿ ಚಾಳೀಸಿನ (ನಂಬರು) ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕ್ರಮಾಂಕ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಾಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣು ಅಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಕಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಮಾಂಕದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವವರ ಕಣ್ಣು ಅಶಕ್ತವಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಜವಾದರೂ ಅವು ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಮಾಂಕದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿಯೂ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಮಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಾದರೆ ಆ ಕಣ್ಣು "ಕೆಟ್ಟಿದೆ" ಎಂದು ತಪ್ಪರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರರ್ಥವಿಷ್ಟೇ, ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಈ ಕಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸರಿಗಟ್ಟಲಾರದು. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದಾಗ ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಕಣ್ಣಿನಷ್ಟೇ ನೋಡಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಅದರಷ್ಟೇ ಇದರಿಂದಲೂ ಓದುವ, ಬರೆಯುವಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಕನ್ನಡಕದ ಕ್ರಮಾಂಕವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨–೩ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವವರು ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ೨–೩ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ತಾವು ಧರಿಸುವ ಕನ್ನಡಕದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠವಂತೂ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಉಗ್ರವಾದ ಅಥವಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟ, ವರ್ಧಮಾನ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿಯ ದೋಷ (Pathological or Progressive

Myopia). ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿಯ ದೋಷ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರ ದೋಷ "ಸಾಮಾನ್ಯದೋಷ". (Simple Myopia) ವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಅವರು ಧರಿಸುವ ಕನ್ನಡಕದ ಕ್ರಮಾಂಕ ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೂ (ಉದಾ.–೧೨.೦೦$_{D}$) ಅವರ ಕಣ್ಣು ಉಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಪಟಲ (Retina) ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಓದು ಬರೆಹದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ನಿರ್ಬಂಧ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಗ್ರವಾದ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವೊಂದು ನಿರ್ಬಂಧಗಳೂ, ವಿಶೇಷ ಉಪಾಯಗಳೂ ಅವಶ್ಯ. ಇಂಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಓದಬಾರದು. ಕೆಲಹೊತ್ತು ಓದಿದ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಇಲ್ಲವೇ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮ ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ತೀರ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೇ ಓದಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿಯಬಾರದು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವಂಥ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಗಾತ್ರವರ್ಧಕ ಚಾಳೀಸು (Magnifying or Telescopic) ಧರಿಸಬೇಕು. ಅವರವರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಅವರು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅರ್ಹರೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ ಉಪಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಂಥ ಉದ್ಯೋಗವ್ಯವಸಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ವಿಹಿತ.

ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಇಂಥ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ. ಅದೆಂದರೆ ಸಶಕ್ತ ಮನುಷ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ, ದಣುವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅವರವರ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಆಲಸಿಗಳಾಗಿ ಕುಳಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಇದೇ ತತ್ವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಕದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧೪

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ಅಪಘಾತಗಳು

ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟೋಸಾರೆ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವುದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಲೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟೋ ಅಂತಹ ಎಲ್ಲ ಸಂಧರ್ಭಗಳನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸುವಂತೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಮಾತು ಎಲ್ಲ ವಯುಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

(ಅ) **ಮಕ್ಕಳಿಗೆ:** ಚೂಪಾದ, ಹರಿತವಾದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಅವರು ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲು ಬಾಣ ಮುಂತಾದ್ದರಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಣಿಫಣಿ (ಗಿಲ್ಲಿ ದಾಂಡು), ಬುಗುರಿ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಚಂಡುಗಳಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುವುದುಂಟು. ಇಂಥ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಮಾತು. ಆದರೂ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಎಲ್ಲರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪಟಾಕಿ ಮತ್ತು ಮದ್ದು ಹಾರಿಸುವಿಕೆಗಳೂ ಎಷ್ಟೋ ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

(ಆ) **ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ವ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು:** ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಬೀಳದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. (ಆಕೃತಿ ೧೩) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕ ಔಷಧಿಗಳೂ, ವಸ್ತುಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ವರ್ಗವೂ ಸದಾಕಾಲ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗುವ ಸಂಭವಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಾದ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇವರ ಸಲುವಾಗಿ ದಾರಿಕಾಯದೇ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಇತರರು ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯ ಬಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಡದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಹರಿದುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸು



೧೩—ರಸಾಯನ ಬಿದ್ದು ಹಾಳಾದ ಕಣ್ಣು

ವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ರೀತಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯಲು ಎಷ್ಟು ವಿಲಂಬವಾದೀತೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದ ಭಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ನೀಡಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವುದಗತ್ಯ.

ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಓಕುಳಿಯಾಟವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾರಕ ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದು ಒಳಿತು. ಅಲ್ಲದೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಿತು. ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಬಿದ್ದರೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಣ್ಣೀರಿ ನಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ.

(ಇ) ಕಾರಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮತ್ತು ಇತರರು: ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಬೀಸುಕಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಳೆಹೊಯ್ಯುವವರು, ಕಲ್ಲು ಕುಟಿಗರು, ಖಡಿ ಒಡೆಯುವವರು, ಬಡಿಗರು, ಕಮ್ಮಾರರು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಕ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. (ಆಕೃತಿ ೧೪)



೧೪—ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮ

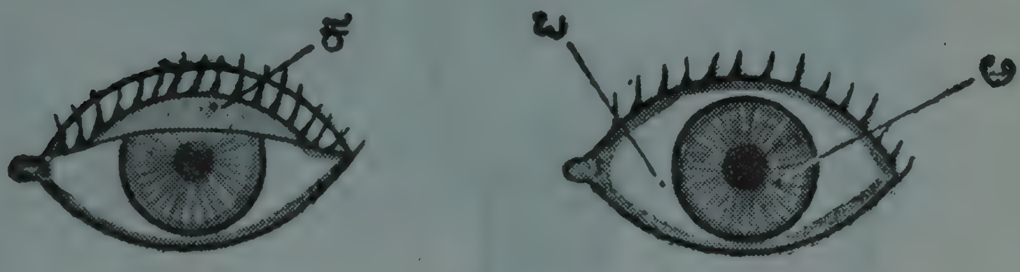
ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಿಂದ ಬೆಸುಗೆ ಹಾಕುವ (Welding)ವರು ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

(ಈ) ವಾಹನ ಚಾಲಕರು: ಸ್ಕೂಟರು, ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ಲು, ಟ್ರಾಕ್ಟರು ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಚಾಲಕರು ರಕ್ಷಕ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು, (Protective Goggles) ಧರಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ಷಕ ಚಾಳೀಸು ಬೇಕೇಬೇಕು. ವೇಗದಿಂದ ಹೋಗುವಾಗ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ

ಗಾಳಿ ಬಡಿದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವದು ನೀರಾಡುವದು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು. ಮೇಲಾಗಿ ಪ್ರಖರ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕು.

(ಉ) ಹೊಗೆ, ಧೂಳು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಹಿಸುವದಕ್ಕಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇಂಥವುಗಳಿಂದ ಉಪದ್ರವವಾಗದಂತೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಊ) ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಸರು ಬಿದ್ದಾಗ: (ಆಕೃತಿ ೧೫)



೧೫—ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಸರು

೧ (ಅ) ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ (Cornea) ಮೇಲೆ ಕಸರು.
(ಬ) ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊದಿಕೆಯ (Conjuctiva) ಮೇಲೆ ಕಸರು.
೨ (ಕ) ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳ ಮೈ ಮೇಲೆ ಕಸರು.

(i) ಕಣ್ಣು ತಿಕ್ಕಬಾರದು

(ii) ಸ್ವಚ್ಛ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪಿಳುಕಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಕಸರು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ತಡಮಾಡದೇ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಸರು ತೆಗೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(iii) ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಕಸರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದೀತೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ.

(iv) "ಕಣ್ಣಾಗಿನ ಹಳ್ಳು, ಕಿಂವ್ಯಾಗಿನ ಕೂಕಣಿ" ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತ ಹೋಗುವ ಬೀದಿಹೋಕರಿಂದಾಗಲಿ, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಕಸರು ತೆಗೆಯುವ



೧೬—ಕಣ್ಣಲ್ಲಿಯ ಕಸರು ತೆಗೆಯುವ ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿ.



೧೭—ಕಣ್ಣಲ್ಲಿಯ ಕಸರು ತೆಗೆಯುವ ಇನ್ನೊಂದು ತಪ್ಪು ವಿಧಾನ.



೧೮—ಕಣ್ಣಲ್ಲಿಯ ಕಸರು ತೆಗೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿ.

'ಚತುರ'ರಿಂದಾಗಲೀ ಕಸರು ತೆಗೆಯಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. (ಆಕೃತಿ ೧೬-೧೭) ಇವೆಲ್ಲ ಅಸಮರ್ಪಕ, ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಾನಗಳು. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಅನುಚಿತ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವ್ರಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾದೀತು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

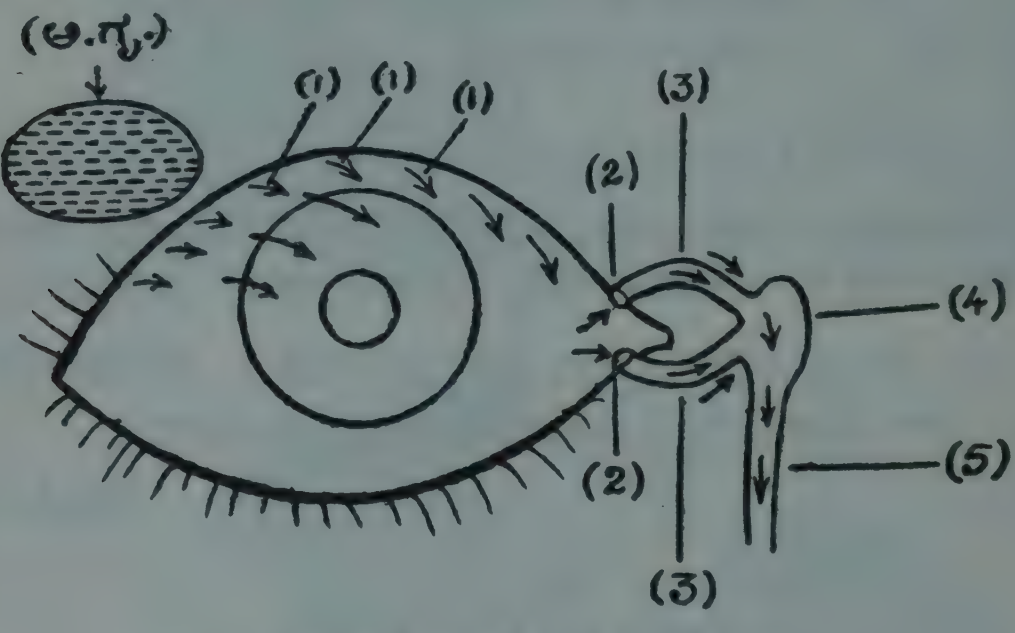
(v) ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿ, ಕಸರನ್ನು ತೆಗೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮೋಪಾಯ. (ಆಕೃತಿ ೧೮)

೧೫

ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣು

ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣು ಯಾವದೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಕಸರು, ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು "ಕಣ್ಣುಮಾರಿ" ಇವು ಮೂರೂ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣಕ್ಕೆ (ಮುಂದೆ ನೋಡಿ) ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಮನೆಯ ಕಿಟಿಕಿಯ ಕಾಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಒಳಗಿದ್ದವರಿಗೆ ಕಾಣಬಲ್ಲವು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಳವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲವೇ (Cornea)—ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಕರಿಗುಡ್ಡೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಪಟಲ —ಕಿಟಿಕಿಯ ಕಾಚು. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ (1) ತಯಾರಾಗುವ ಕಣ್ಣೀರು (ಅ.ಗ್ರ.) ಸದಾಕಾಲ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಸಿಯುತ್ತದೆ. (ಆಕೃತಿ ೧೯). ಕಾಚನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸು



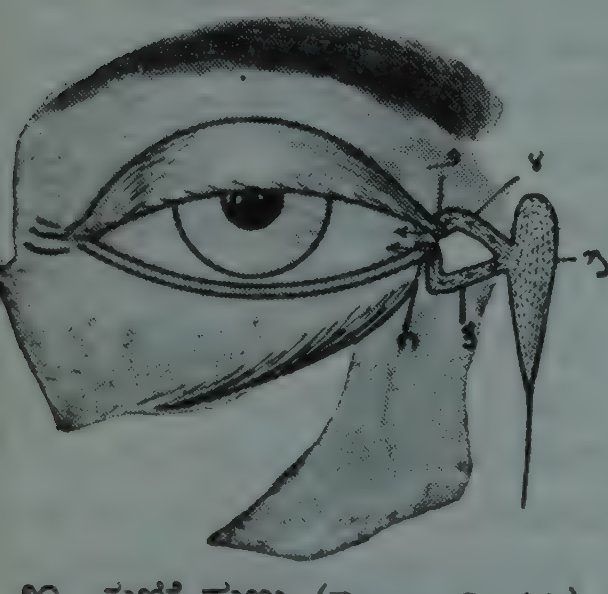
೧೯—ಕಣ್ಣೀರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹ.

ವಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಪಟಪಟನೆ ಬಡಿದು ಈ ಪಟಲವನ್ನು ಒರೆಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದ ಮೇಲೆ ಆ ನೀರು ರೆಪ್ಪೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಣಿಕೆಯ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ (2) ಕಣ್ಣಿನ ಕುಣಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಚೀಲ (4)



೨೦—ಕಣ್ಣೀರ ಚೀಲ ಮತ್ತು "ಹರಿ" (Lacrymal Sac and Nasu-Lacrymal Duct)

(Lacrymal Sac) ದಲ್ಲಿ ಕಲೆತು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಆ ಚೀಲದ ಕೆಳಬದಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನಲಿಕೆಯು (5) ಮೂಲಕ ಅವು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೊನೆಗೆ ಗಂಟಲಿಗೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರವಾಹ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರ ಚೀಲದಿಂದ ಮೂಗಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ನಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣೀರ ಹರಿಕಟ್ಟಾದರೆ ಆ ನೀರು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಚೀಲ ದಲ್ಲಿಯೇ ಕೂಡಿಬಿದ್ದು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಆ ಚೀಲ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. (ಆಕೃತಿ ೨೧) (೫) ಹೀಗಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಹರಿದುಹೋಗುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಸ್ತ ವ್ಯಸ್ತವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಕಣ್ಣು ಸದಾ ಕಾಲ ನೀರಾಡುವದು ಒಂದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆ ನೀರು ಕಲೆತು ನಿಂತರೆ ಅದು ಬೀದಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯ ಗಟಾರದ ನೀರು ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ನಿಂತರೆ ಕೊಳೆಯುವಂತೆಯೇ ಕಣ್ಣೀರ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಕಲೆತು ನಿಂತ ನೀರು ಸಹ ಕೊಳೆಯಲಾರಂ ಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊಳೆತು ಕೀವಾಯಿ ತೆಂದರೆ ಅದೇ ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ



೨೧- -ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣು (Dacryo Cystitis)

ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೀವು ಮತ್ತು ಘಾತಕರೋಗಾಣುಯುಕ್ತ ನೀರು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೇರಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗಬಹುದು. ಇದೇ **ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣ.** ಈ ವ್ರಣದಿಂದಾಗಿ ಇಡೀ ಕಣ್ಣು ಹಾಳಾಗುವ, ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವ ಭಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. **ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣು ಕಣ್ಣಿನ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ರೋಗವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.**

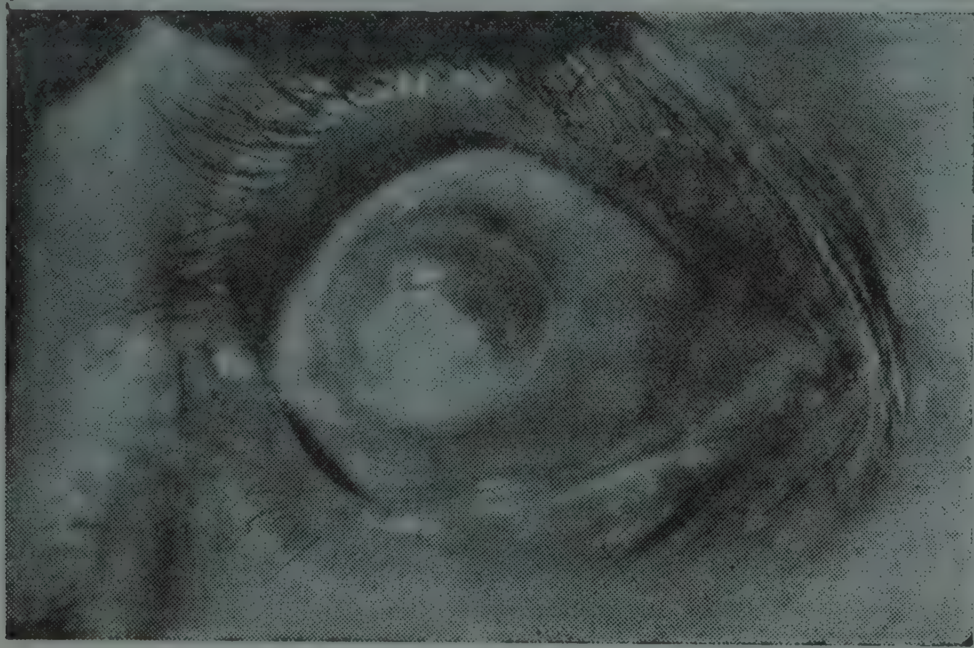
ಉಪಾಯ: ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ನಾಟುವದಿಲ್ಲ. ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಜಾತ ವಿಕೃತಿಯಿಂದ ಈ ರೀತಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲೇ ವಿವರಿಸಿದ ಸುಲಭೋಪಾಯದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಉಪಾಯದಿಂದ ಅದು ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನಾವುದೇ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ **ಅಂಜಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಗಂಡಾಂತರ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.**

೧೬

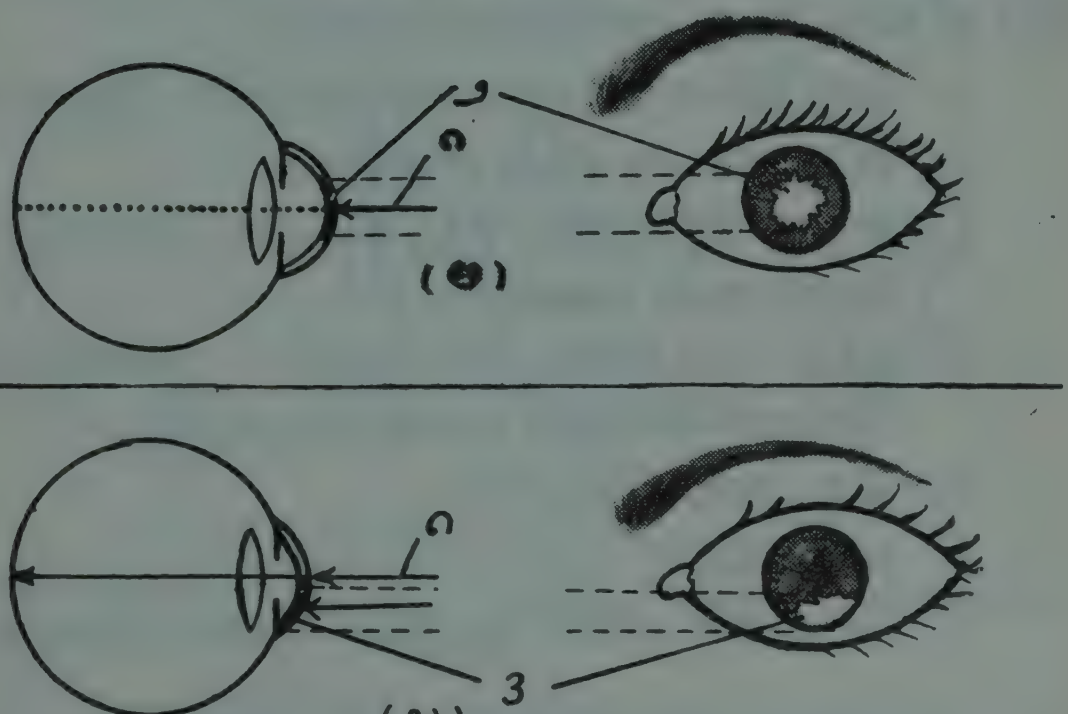
ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣ (CORNEAL ULCER)

ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ "ಕರಿಗುಡ್ಡೆ"ಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ (Cornea). ಅದು ಕೈಗಡಿಯಾರದ ಮೇಲಿನ ಗಾಜಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಟಲದ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಸೇರುವವು. ಹಾಗಾದಾಗಲೇ ನಮಗೆ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣುವವು. ಈ ಪಟಲಕ್ಕೆ ಹುಣ್ಣು ಆಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಆಕೃತಿ ೨೨) ಮೈಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಕುರು ಇಲ್ಲವೇ ಹುಣ್ಣು ಒಡೆದಾಗ ಅಥವಾ ಗಾಯವಾದಾಗ ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಅಂತರ್ಗತ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸ್ರವಗಳು ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣ ಒಡೆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಭಂಗವಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಆತಂಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದರೂ ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಗುಡ್ಡೆ ಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಲೂಬಹುದು. ಆ ವ್ರಣ ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಗಂಭೀರ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾಯ್ದು ಮೇಲೆ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ

ದಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಕಲೆ' (ಕಚ್ಚು) ಕೂಡಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯು ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಗಾಯ



೨೨—ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣ (Corneal Ulcer)



೨೩—ಕಣ್ಣ "ಹೂವಿ"ನಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ.

(ಅ) ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಹೂವು (Central Corneal Opacity)

(ಬ) "ಹೂವು" (3) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣ (೧) ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಹೋಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಾಧೆ ಬರಲಾರದು.

ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುವಾಾಯ್ದು ಮೇಲೆಯೂ ಆ ತ್ವಚೆ ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ಇರಲಾರದು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಕಚ್ಚು ಉಳಿಯುವದು. ಇದು ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾಗುವದು. (ಆಕೃತಿ ೨೩ ಅ) ಅದೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಕಲೆ (೨) ಅಥವಾ ಕಚ್ಚು ಆ ಪಟಲದ ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟು ಭಾಗದೊಳಗಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಆತಂಕವೊಡ್ಡುತ್ತದೆ (೧). ಹೀಗಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವದು. ಮತ್ತು ಆ ಪಟಲ ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಜಿನಂತಿದ್ದುದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ 'ಕರಿಗುಡ್ಡೆ'ಯು 'ಬಿಳಿ ಗುಡ್ಡೆ'ಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನಗೊಂಡಂತಾಗುವದು. ಇದನ್ನು 'ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ' ಹೂವು ಬಿದ್ದಿದೆ (೨) ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಕೆಡುವುದಲ್ಲದೇ ಆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

ವ್ರಣದ ಕಾರಣಗಳು: ಅತಿ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ-ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು.

೧ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ಗಾಯ. (ಅದು ಸಣ್ಣದೇ ಇರಲಿ, ದೊಡ್ಡದೇ ಇರಲಿ)

೨ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕಸರು ಬೀಳುವದು.

೩ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಕಸರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿಸದೇ ಹಾಗೇ ಬಿಡುವದು.

೪ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಕಸರನ್ನು ಹಾದಿಹೋಕರಿಂದ. ಇಲ್ಲವೇ ಕುಂಟಗಾಲ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತೆಗೆಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು.

೫ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ.

೬ ಕುಣ್ಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣು

೭ 'ಅ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಭಾವ "ಕಣ್ಣ ಮಾರಿ" ರೋಗದ ವಿವರ ನೋಡಿರಿ).

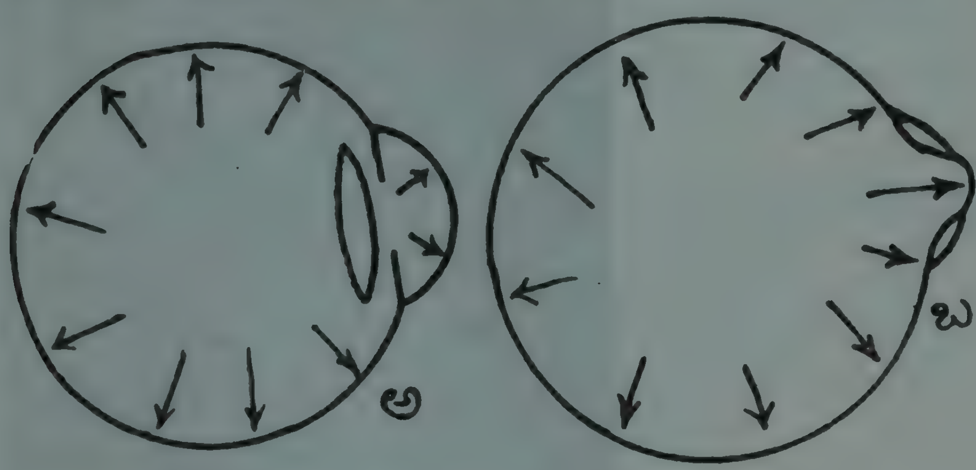
ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು: ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣದ ಕಾರಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗಾಯವಾದಾಗ, ಕಸರು ಬಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞರಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಮತ್ತು ಜೀವ

ಸತ್ವಗಳ ಅಭಾವವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು, ಮಾಡಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣವಾದರೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತು. ಇಡೀ ಕಣ್ಣು ನಾಶವಾಗದಿದ್ದರೂ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾದೀತು. ಇಂಥ ಬೇನೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಅತಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೈಗಡಿ ಯಾರವನ್ನು ಕೇವಲ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಗಾಜು ಒಡೆಯುವದರಿಂದ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಮಾಡಿ ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿಸಿದಷ್ಟು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಮಾತು. ಇಲ್ಲವೇ ಇಂಗ್ಲೀಷಿ ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ—"ಕೇವಲ ಕುದುರೆಯ ನಾಲಿನ ಮೊಳೆಯೊಂದರಿಂದಾಗಿ ಇಡೀ ಯುದ್ಧದಲ್ಲೇ ಅಪಜಯ ಪಡೆದಂತೆ"—ಆಗಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ



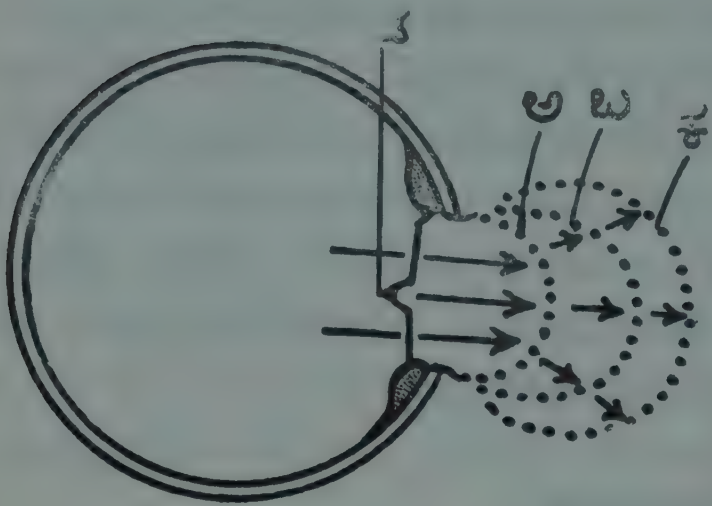
೨೪—ಕಣ್ಣಿನ ಒಳ ಒತ್ತಡ (Intra Ocular Pressure)

(ಅ) ಕಣ್ಣಿನ ಒಳ ಒತ್ತಡ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಟವನ್ನು (Shape) ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

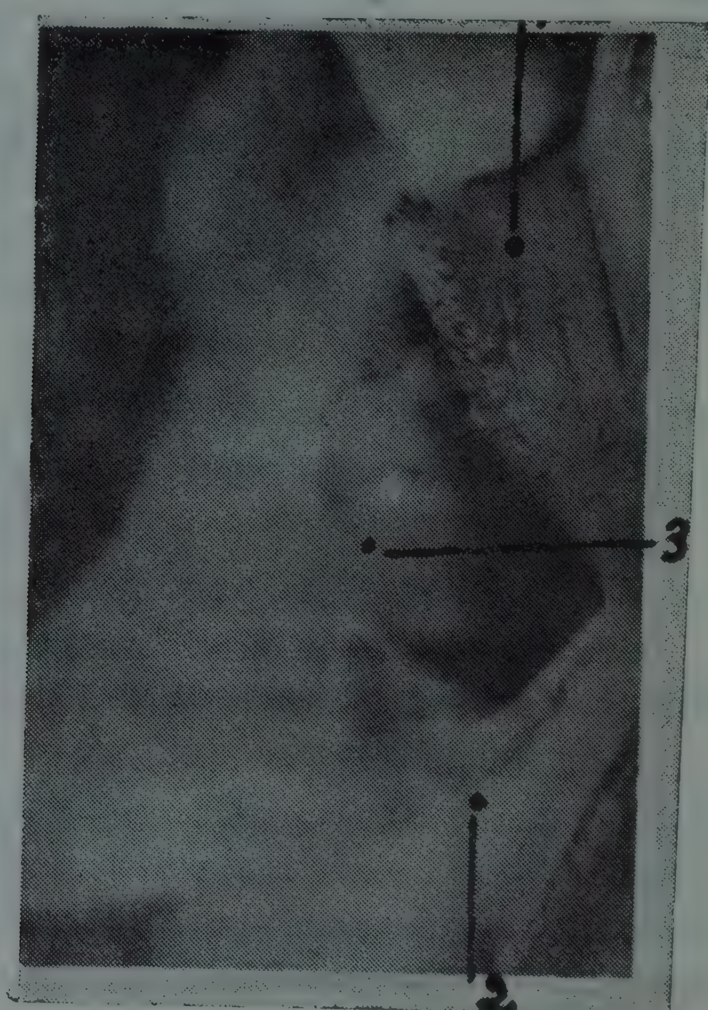
(ಬ) ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ (Cornea)ದಲ್ಲಿ ವ್ರಣ (Ulcer)ವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇರಾವದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಛಿದ್ರ (Perforation) ವಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡ ದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣೊಳಗಡೆಗೆ ಇರುವ ಮಧ್ಯ ಕವಚದ ಮುಂಭಾಗವಾದ ಕನೀನಿಕೆ (Iris) ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ (Prolapse) (ಬ)ದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ತೋರಿಸಿದ ವಿಕೃತಿ. (ಆಕೃತಿ ೪೧ನ್ನೂ ನೋಡಿರಿ).

ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದರಿಂದ ಜೀವನವೇ ಗೋಳಾದೀತು. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಅಂಥ ಕೆಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

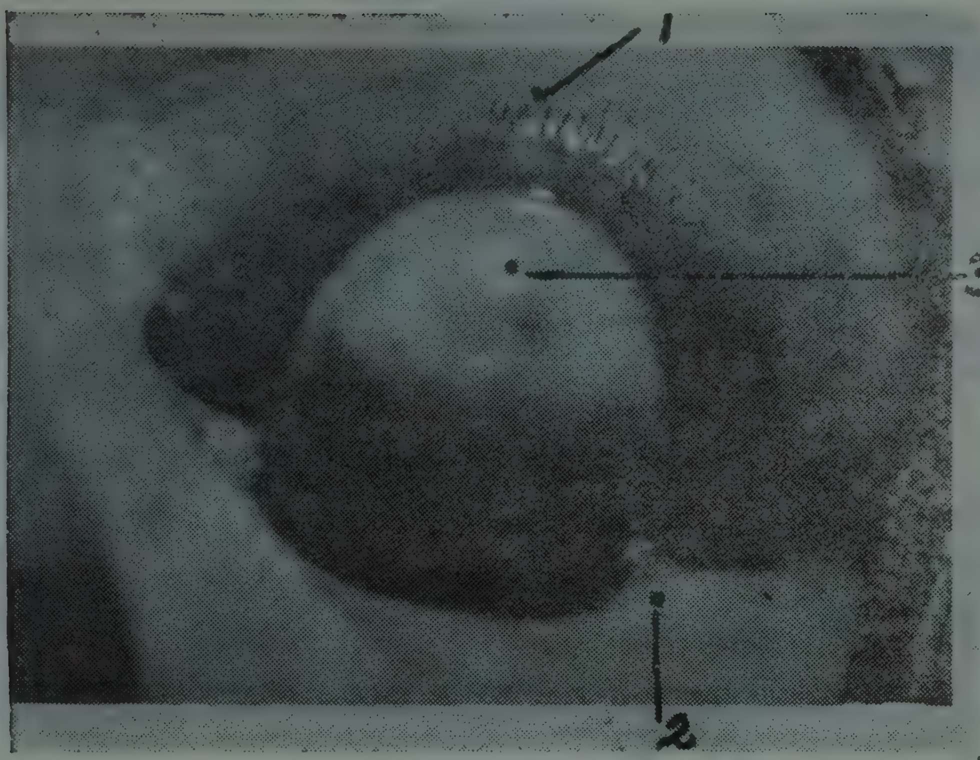
೧ ಕಣ್ಣಿಗೆ "ಹೂವು ಬೀಳು"ವುದು (Corneal Opacity) (ಆಕೃತಿ ೨೩, ಅ, ಬ ೩).



೨೫—ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಣ್ಣು
(Anterior Staphyloma)



೨೬—ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಣ್ಣು ಅಥವಾ
ಗಜಗ ಬೆಳೆದ ಕಣ್ಣು.



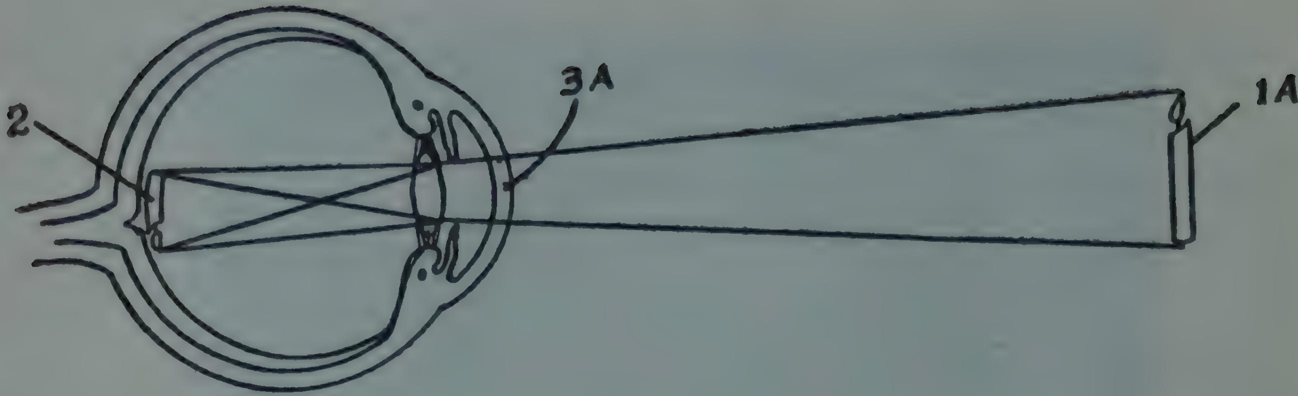
೨೭—ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಣ್ಣು

೨ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗೆ ಛಿದ್ರ ಬೀಳುವದು (Perforation ಆಕೃತಿ ೨೪ ಬ).
೩ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ಛಿದ್ರದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹೊರ ದಬ್ಬಲ್ಪಡುವದು.
೪ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ "ಗಜಗ" ಬೆಳೆಯುವದು (Anterior Staphyloma ಆಕೃತಿ ೨೫, ೨೬, ೨೭).
೫ ಇಲ್ಲವೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಸೋರಿಹೋಗಿ ಕಣ್ಣು "ಇಂಗಿ ಹೋಗುವದು" (Phthisis Bulbi).

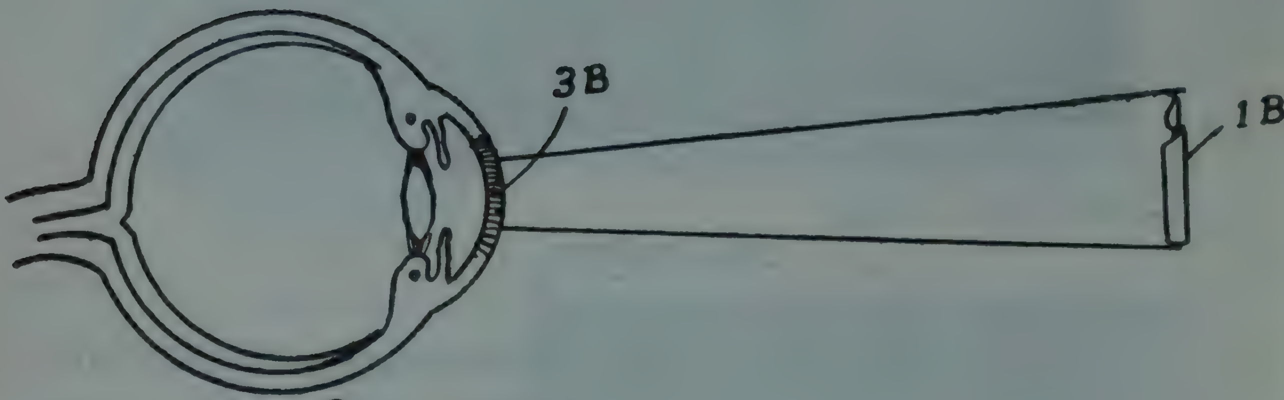
೧೭

ಕಣ್ಣಿನ ಕಸಿ

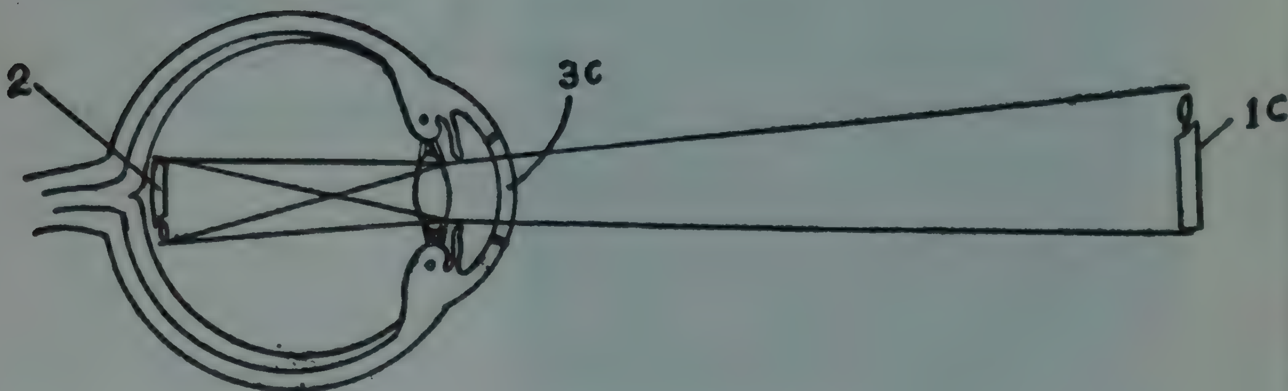
ಕಣ್ಣಿನ ಹೂವಿನಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಚ್ಚು ಬಿದ್ದು ಬೆಳ್ಳಗಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ಬದಲು ಬೇರೊಂದು ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಕಣ್ಣಿನ



(ಅ) A



(ಬ) B



(ಕ) C

೨೮—ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ಕಸಿ (Corneal Transplantation or Keratoplasty)

(ಕ) "ಕಣ್ಣಿನ ಕಸಿ"ಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ: ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ಭಾಗವನ್ನು (3 B) ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲವನ್ನಷ್ಟೇ ಕಸಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ (3 C). (ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಳವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಕೋಟಿಯ ಮಾತು).



೨೯—ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ಕಸಿ



೩೦—ಪಾರ ದರ್ಶಕ ಪಟಲದ 'ಕಸಿ' ಮಾಡಿದ ನಂತರ.

ಕಳೆದುಹೋದ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವದೇ ಕಣ್ಣಿನ ಕಸಿಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದೇ "ಕಣ್ಣಿನ ಕಸಿ" ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ. (ಆಕೃತಿ ೨೮, ೨೯, ೩೦)

ಸಾಮಾನ್ಯರು ನಂಬಿರುವಂತೆ, ಇಡೀ ಕಣ್ಣು ಗೋಳವನ್ನೇ "ಕಸಿ" ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ಕೆಲವೇ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನಷ್ಟೇ ಬೇರೆಯುವರ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟ (ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ) ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೧೮
ಉಚ್ಚ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಯಾವ ವ್ಯವಸಾಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಉದಾ: ಕೆಲವರು ವರ್ಣಾಂಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂಥವರು ಬಣ್ಣ ರಸಾಯನದ ಶಿಕ್ಷಣ (Dye Stuffs) ಅಥವಾ ಹಡಗು, ವಿಮಾನ, ರೈಲು ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳ ಚಾಲಕ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಲುಬಾರದು. ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವರು ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರಿರಬಹುದು. ಆ ವಿಷಯ ಅವರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ಅವರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಣ್ಣಿನಂತಿದ್ದರೂ ಅದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲಸಲ ಅಂಥ ಕಣ್ಣು ಮೆಳ್ಳಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಇವರಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಿಗುವ "ಸುಜೋಡು ದೃಷ್ಟಿ" ಇರಲಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ಇಂಥವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯವಸಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ "ಅಸ್ಥಿರ ಗಣ್ಣು"(Nystagmus) ಇರಬಹುದು. ಇವರು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನತ್ತ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ನೋಡಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥವರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ವ್ಯವಸಾಯಗಳಿಗೆ ಅನರ್ಹರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನೋ ಮನೋರಾಜ್ಯ ಕಟ್ಟಿ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ನಂತರ ಅವರು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿತಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನದ ಈ ಮಹತ್ವದ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲೇ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದ ನಕ್ಷೆ ತಯಾರಿಸುವದು ಜಾಣರ ಲಕ್ಷಣ.

೧೯
ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮೊದಲು

ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ವಿವಾಹವಾಗಬಯಸುವ ತರುಣ ತರುಣಿಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ರೋಗಗಳಿದ್ದ ಮನೆತನದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವವರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷತಃ ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧಿಕರು ವಿವಾಹಬದ್ಧರಾದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವನೀಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಂಥ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. **ಇರಳುಗಣ್ಣು** (Retinitis Pigmentosa) ಇಂಥ ವಿವಾಹ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ.

೨೦
ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ೪೦ ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಆಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಅವರ ಕಣ್ಣು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ ಸಮೀಪವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವದು—ಓದುವದು—ಬರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ೪೦ ವರ್ಷ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿಯ ತಾರೀಖಿನಂತೆ ೪೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮರುದಿನವೇ ಎಂದು ಅಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೪೦ರ ಎಡ–ಬಲ ೨–೩–ವರ್ಷದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ ಒದಗುವುದು. ಆಗ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿರುಸಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಸಮೀಪವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ-ನಾಭೀಕರಿಸುವ (Focussing) ಕಣ್ಣಿನ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸ್ವಯಂಯೋಜನೆ ಅಥವಾ "**ಪ್ರತಿಯೋಜನಾ ಕಾರ್ಯ**" (Accommodation) ಕ್ರಮೇಣ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಯೋಜನೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮೀಪವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ನೋಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೃತಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ, ಅಂದರೆ "ಚಾಳೀಸು" ಉಪಯೋಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಚಾಳೀಸು ಎಂದರೆ ಹಿಂದಿ ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೪೦ ಎಂದರ್ಥ) ೪೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಾಳೀಸಿನ ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡುಬಂದದ್ದರಿಂದ ಕನ್ನಡಕಕ್ಕೆ

'ಚಾಳೀಸು' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಮನಗಾಣುವದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಅದೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಾಯು ಗಳಾಗುವ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರೆಲ್ಲ ೪೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಲೇಬೇಕಷ್ಟೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು ಬೇಡುವ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ "ಸುಂಕ" ವೆಂದು ಈ ಚಾಳೀಸನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ೪೦ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ಗಾಗಿ ಚಾಳೀಸು ಧರಿಸುವುದೆಂದರೆ "ಕಣ್ಣು ಕೆಟ್ಟಿವೆ"—"ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನೋ ರೋಗವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಒಂದು ಹುಚ್ಚು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಚಾಳೀಸು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ "ಕೆಲವು ದಿನ ಚಾಳೀಸು ಹಾಕುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಾಗೇ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಚಾಳೀಸೇ ಬೇಕಾಗುವದಿಲ್ಲ" —ಇಲ್ಲವೇ "ಒಮ್ಮೆ ಚಾಳೀಸು ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಚಾಳೀಸು 'ಕಾಯಂ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಾಳೀಸು ಹಾಕಲೇಬಾರದು." ಅಥವಾ "ಒಮ್ಮೆ ಚಾಳೀಸು ಹಾಕಲು ಸುರುವು ಮಾಡಿದರೆ ಚಾಳೀಸು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಏನೂ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ" ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಇಂಥ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮೂಢತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇವಾವುದರಲ್ಲೂ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲ. ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿ ಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿಗಾಗಿ ಚಾಳೀಸಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವದು. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸತ್ಯ.

ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲವರು ೭೦—೮೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಸಹ ಚಾಳೀಸು ಇಲ್ಲದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಓದುತ್ತಾರಲ್ಲ? ಚಾಳೀಸು ಧರಿಸುವ ಕೆಲವರು ನಡು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓದುವಾಗ ಚಾಳೀಸು ತೆಗೆದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲ? ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಹೌದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅಂದಾಕ್ಷಣ ಅವರ ಕಣ್ಣು ಇತರರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ವಾಗಿವೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವದು "ವಿಪರೀತ ಜ್ಞಾನ" ವಾದೀತು. ಇಂಥ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ. ಅಂಥವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣಿಗಿಂತ (Normal eyes) ದೂಷಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇಂಥ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ.

ಇವರಿಗೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ (Myopia) ಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದು ಇವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮೀಪವಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಚಾಳೀಸು ಇಲ್ಲದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿಗೆಂದು ಧರಿಸಿದ ಚಾಳೀಸು ತೆಗೆದು ಓದುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವೆನಿಸುವದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದು (ಪರೆ—Cataract) ವಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವದು ಉಂಟು. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಇವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ದೂಷಿತವೆಂದೇ ಅರ್ಥವೇ ವಿನಾ ಇತರರಿಗಿಂತ ಇವರ ಕಣ್ಣು ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ೪೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನುರಿತ ತಜ್ಞರಿಂದ (ಚಾಳೀಸು ವ್ಯಾಪಾರಿಯ 'ಪುಕ್ಕಟೆ ತಪಾಸಣೆ'ಗೆ ಮರುಳಾಗದೇ) ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ದೈಹಿಕ ರೋಗ (ಉದಾ: ಮಧುಮೇಹ-Diabetes) ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (High Blood Pressure)ಗಳಿಂದಲೋ ಇಲ್ಲವೇ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿಯೇ **ಕಾಚಬಿಂದು** *(Glaucoma)ದಂಥ ಭಯಂಕರ ಘಾತುಕ ರೋಗದಿಂದಲೋ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾದ ಕೂಡಲೇ "ಚಾಳೀಸು" ಬಂದಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ "ಪರೆ" ಬಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಾವೇ ಊಹಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಏನೂ ತಿಳಿಯದ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಬಿಡುವದು ಮಹಾ ಪ್ರಮಾದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ! ಎಳಕವಿದ್ದ ರೋಗವನ್ನೇ ಬಲಿಯಗೊಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬಹುದಾದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದುರ್ಭರ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಾರೂ ಎಂದಿಗೂ ಅವಲಂಭಿಸಬಾರದೆಂದು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಕೆಳಗಿನ -ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಿಷಿದ್ಧವೆಂದು ಅರಿಯುವುದೂ ಅಗತ್ಯ.

೧) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಚಾಳೀಸು ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ಸರಿಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದೇ ಚಾಳೀಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವದು.

---

*ವಿವರಕ್ಕೆ ೬೭ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.

೨) ಚಾಳೀಸು ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ಪುಕ್ಕಟೆ ತಪಾಸಣೆಯ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೋ ಚಾಳೀಸು ಹಾಕುವುದು.

೩) ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲೋ, ಸಂತೆಯಲ್ಲೋ ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಇತರ



೩೧—ದಿಢೀರ ಚಾಳೀಸಿನ ಅಂಗಡಿ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಾಮಾನುಗಳ ಜತೆಗೆ ಚಾಳೀಸನ್ನೂ ಮಾರುವವರಿಂದ ಕೊಂಡ ಚಾಳೀಸು ಹಾಕುವದು. (ಆಕೃತಿ ೩೧)

ಇವೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಢತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ರೀತಿಯಿಂದ ನುರಿತ ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನೆಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಹಿತವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾರ ನಿಮ್ಮದೇ. ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿದ್ದದ್ದು ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಹೊಣೆಗಾರರು ! ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಮೇಲೆ ನೀವೇ ಕಲ್ಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೨೧
ದುಶ್ಚಟಗಳು

(ಅ) **ತಂಬಾಕು:** ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವುದು, ಸೇದುವುದು, ನಾಶಿಪುಡಿ ಏರಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಿಂದ ಕೆಡುವದಲ್ಲದೆ ಅರ್ಬುದ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ದಂಥ ರೋಗಗಳೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಮರಣಾಂತಿಕ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಅತಿಸೇವನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿನಾಡಿಯು ದುರ್ಬಲತೆಯುಂಟಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. (Tobacco Amblyopia) ಆದ್ದರಿಂದ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಕ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇದರಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವದು ಬಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಇದೆಲ್ಲ ನಿಜವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ ಇಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾದಿರುವ ಎಂಥ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೂ ಎದೆಗುಂದದೆ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವ ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಒಡೆಯಲಾರದ ಒಗಟಾಗಿದೆ ! ಇತರರ ಮಾತಂತೂ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಇರಲಿ, ಈ ಶಾಸ್ತ್ರ ಶೋಧಿಸಿದ ಬೋಧಿಸುವ ಮಹಾ ವಿದ್ವಾನ್ ಡಾಕ್ಟರರೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಮೋಹದಿಂದ ಪಾರಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಮಾತು ! ನಿಜ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಂಥ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಹೇಳಿದಾಗ "ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ

ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇದಬಹುದು? ಗಂಡಾಂತರ ಮಟ್ಟವೆಷ್ಟು? ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಸನಗಳೆಲ್ಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷಪ್ರಾಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಪ್ರಕೃತಿ ಗುಣಧರ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಷದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಇವುಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವದು ಅಸಾಧ್ಯ. ವಿಷವೆಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರುವದೇ ಜಾಣತನ.

(ಬ) **ಮದ್ಯ:** ಮದ್ಯವೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾರಕ. ತಂಬಾಕಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿಗಳೇ ಮದ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅನ್ವಯ. ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಎರಡೂ ಸೇರಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. (Tobacco Alchohol Amblyopia) ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಮದ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ಪಿರಿಟ್, ವಾರ್ನಿಶ್ ಮುಂತಾದ ಅಪೇಯುಗಳಂತೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಹಾಲಾಹಲ! ಇಂಥ ಅಪೇಯು ಪಾನದಿಂದ ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡಾಗಬಹುದು.

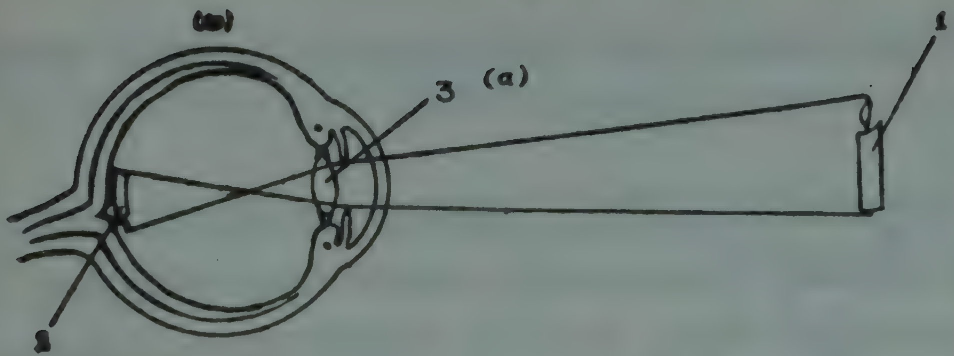
೨೨

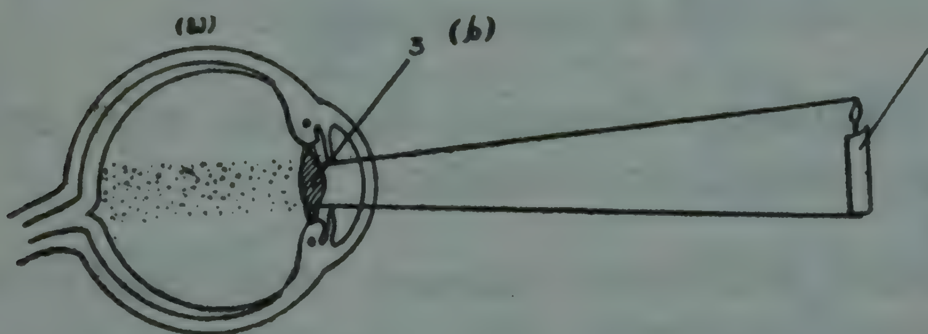
ಮೋತಿಬಿಂದು* (CATARACT)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು 'ಪರೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪರೆ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ದೈವದತ್ತವಾದ ಒಂದು ಮಸೂರ (Lens) ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಿಂಬ ಗ್ರಾಹಕದ (Camera) ಮಸೂರದಂತೆಯೇ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಪಟಲ (Retina) ದಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಪಾರದರ್ಶವಾಗುವದೇ ಮೋತಿಬಿಂದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಕಣ್ಣೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಈ ಮೋತಿಬಿಂದು 'ಅಡ್ಡಗೋಡೆ' ಯಂತೆಯೇ

---

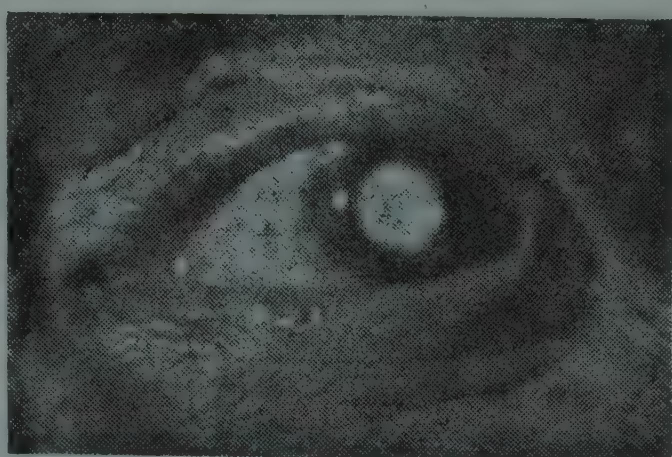
* ಮೋತಿಬಿಂದು ಮತ್ತು ಕಾಚಬಿಂದುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇದೇ ಲೇಖಕರ ಬೃಹತ್ಕೃತಿ "ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು" ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ನೀಡುತ್ತದೆ.





೩೨—ಮೋತಿ ಬಿಂದು ('ಪರೆ') ಏನಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ.

(ಆಕೃತಿ ೩೨, 3 ಬ) ಆತಂಕ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎದುರಿನಿಂದ ನೋಡುವವರಿಗೆ ಅಂಥ ಕಣ್ಣಿನ ಗೊಂಬೆಯು ಹಿಂದುಗಡೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ಒಂದು ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಮುತ್ತಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. (ಆಕೃತಿ ೩೩) ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪರೆ ಎನ್ನುವ ಬದಲು ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಎಂದು ಕರೆಯು ವುದು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯ. ಮೋತಿಬಿಂದು ಏಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ



೩೩—ಮೋತಿಬಿಂದು ("ಪರೆ" Cataract)

ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮೋತಿಬಿಂದು ಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲವೇ ಬಂದಂಥ ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗೀಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಿಗಾಗಲೀ "ಔಷಧಿಯಿಂದ ಮೋತಿಬಿಂದು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚುವ ವೈದ್ಯರಾಗಲೀ ಶುದ್ಧ ಅಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳದೇ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ.

ಆದರೂ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

೧) **ಜನ್ಮಜಾತ ದೋಷಗಳು**: ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಭಾವ. ವಿಶೇಷತಃ 'ಡ' ಜೀವಸತ್ವ (Vitamin D) ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣ (Calcium) ದ ಅಭಾವವಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ (German Measles) ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗಲಬಹುದು.

೨) **ಗಾಯದಿಂದ** (Traumatic Cataract): ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಗಾಯದಿಂದ ಇದು ಬರಬಹುದು.

೩) **ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ** (Senile Cataract): ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ೪೦-೫೦ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮೋತಿಬಿಂದುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನಗೊಳ್ಳುವದು. ಇದರ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

೪) **ಉಪದ್ರವಿಕ** (Complicated Cataract): ಕಣ್ಣಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದಾಗ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

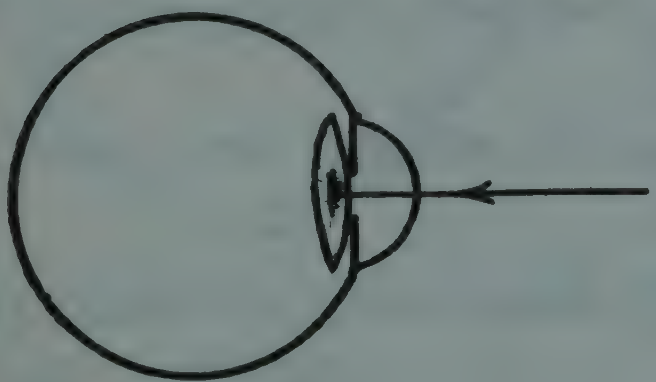
ಮೊದಲ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ (ಮತ್ತು ಕೆಲಸಲ ಕೊನೆಯದಕ್ಕೆ) ಒಂದೇ ಒಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮಂದದೃಷ್ಟಿ, ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಕಾರಗಳು; ಉದಾ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾಶವಿದ್ದಾಗ ಸಹ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದವಾಗುವದು (ಆಕೃತಿ ೩೪) (ಹಗಲು ಕುರುಡು!) ಕೆಲಸಲ ೭೦-೮೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಚಾಳೀಸು ಇಲ್ಲದೇ ಓದಲು ಶಕ್ತರಾಗುವದು! ("ದೃಷ್ಟಿ ತಿರಿಗಿವೆ!") ಚಂದ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ದೀಪದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅವು ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಣದೇ ನಾಲ್ಕಾರು ಇದ್ದಂತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಸರಮಾಲೆಯಂತೆ ತೋರುವದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆಂದೇ

ನಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದುವು ಬೆಳೆಯುವ ಕೆಲ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವಿಚಿತ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಕಾರಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ಮುದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಮಂದವಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮೋತಿಬಿಂದುವೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗಲು ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ಕಾರಣಗಳೂ ಉಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಂತ ಘಾತುಕ, ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಗಳೂ ಇವೆ, ಉದಾ: ದೃಷ್ಟಿನಾಡಿಯ ಕ್ಷಯ (Optic Atrophy), ಕಾಚಬಿಂದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದೃಷ್ಟಿಮಂದವಾದ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಯಾತರಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಯಾರದೊ ಮಾತು ಕೇಳಿ, ತಿಳಿಯದವರ, ಕುಂಟುಗಾಲ ವೈದ್ಯರ ಇಲ್ಲವೇ ಚಾಳೀಸು ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೇಳುವುದೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನಿಂದಲೇ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೆಪ್ಪಗೇ ಕುಳಿತುಬಿಡುವುದು ಮಹಾ





೩೪—ಹಗಲು ಕುರುಡು.

೧ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಆಕುಂಚಿತ ಗೊಂಬೆ (Pupil) ಯ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಆತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಖರ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಇನ್ನಷ್ಟೂ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ! ಇವನು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕುರುಡ!!

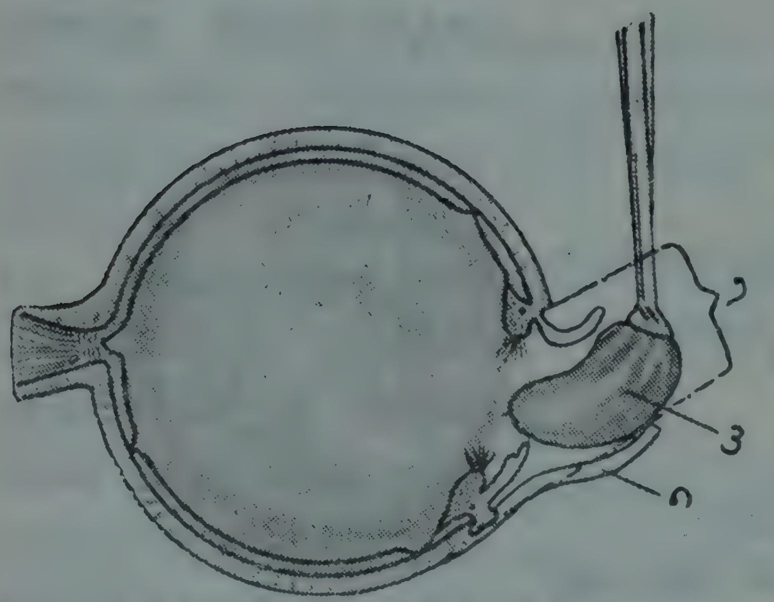
೨ ಮಂದ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಗೊಂಬೆ ಪ್ರಸರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿಯ ಹೊರವಲಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಿಗೆ ಮಬ್ಬುಗತ್ತಲಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು!

ಮೂರ್ಖತನವಾದೀತು. ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಘಾತುಕ ರೋಗದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ರೋಗ ಮೋತಿಬಿಂದುವೇ ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಳವನ್ನು ಮೀರಿ ಕುರುಡರಾಗಿ ನರಳಾಡಬೇಕಾದೀತು. ಜೋಕೆ! ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿರುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರವೇ ಹೇಳಬಲ್ಲರು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. (ಆಕೃತಿ. ೩೫, ೩೬).

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೊದಲು

ಈ ರೋಗಿಗಳು ಅಂಥ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗುವವರು ಮಧುಮೇಹ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ತೊಂದರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



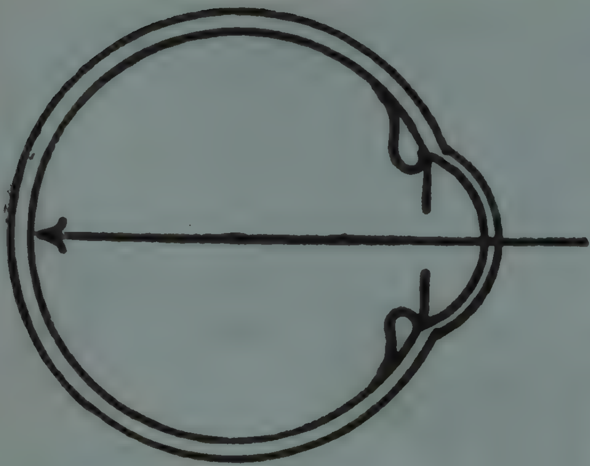
೩೫—ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ.
ಒಂದು ಇಕ್ಕಳದಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು ಹಿಡಿದು (3) ಹೊರಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ

ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾಣುವ ಸಲುವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಲೇಬೇಕು. (ಆಕೃತಿ ೩೭, ೩೮[4]).

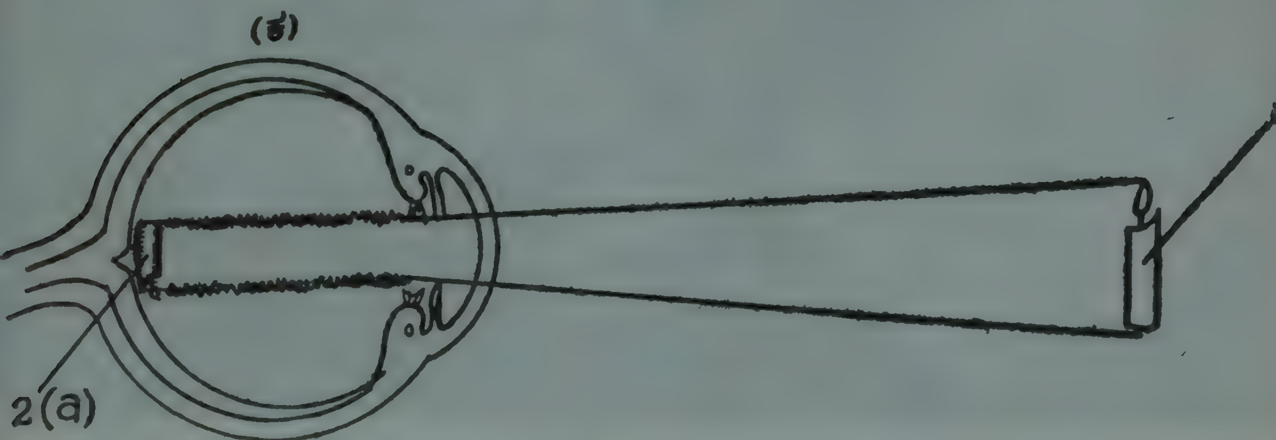
ಗಂದಿಗರಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ವರೆಗೆ ಕೆಲವರು ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯ, ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ (ಆಕೃತಿ ೩೯).

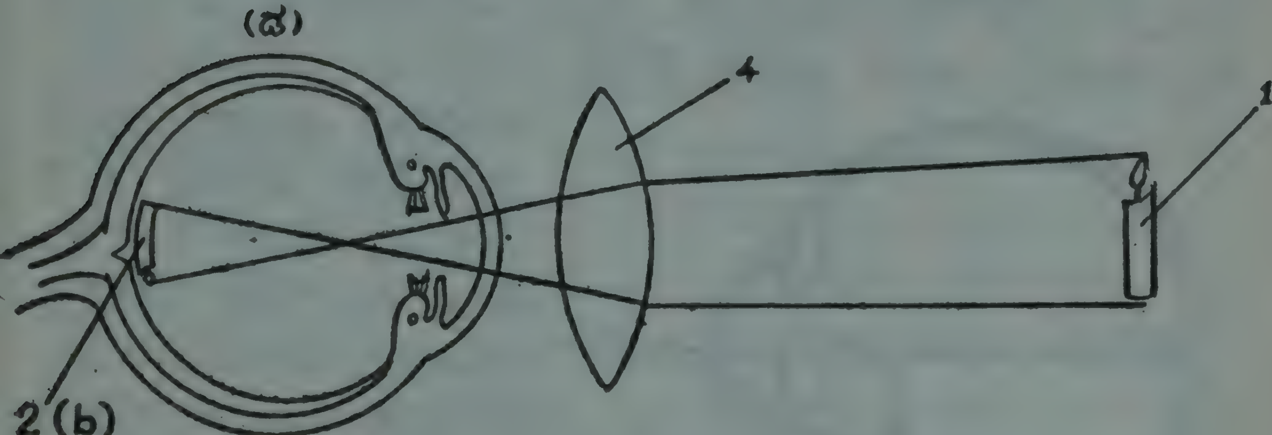


೩೬—ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ

ಇವರೇ 'ಗಂದಿಗರು'. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಕ್ಕಿರುವ ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದುಬಿಡುವದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತತ್ವ. ಇದರಿಂದ ಆ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಯಾವತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಗಂದಿಗರು ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹು ವಿಪರೀತ. ಗಂದಿಗರು

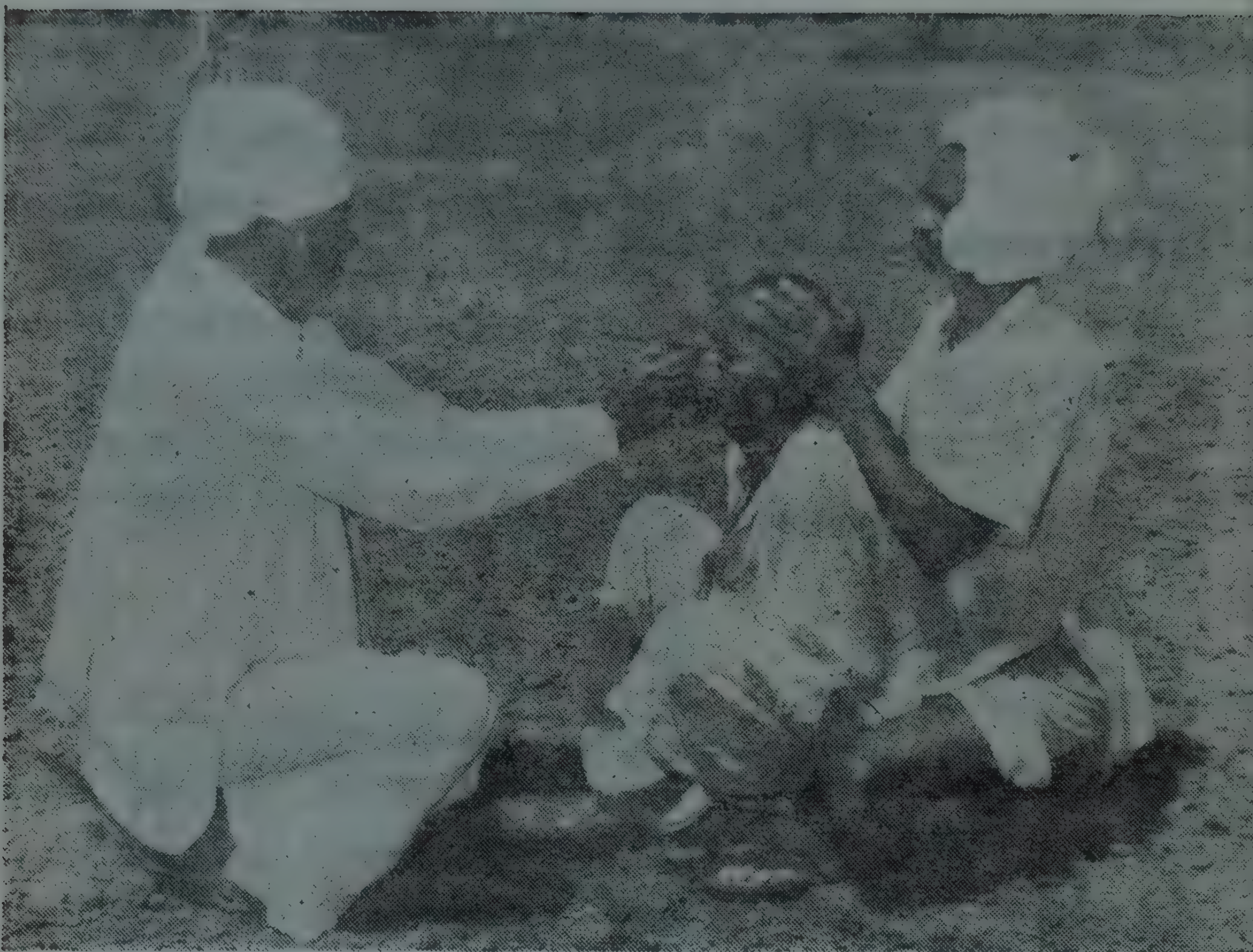


೩೭—ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ದೃಷ್ಟಿ



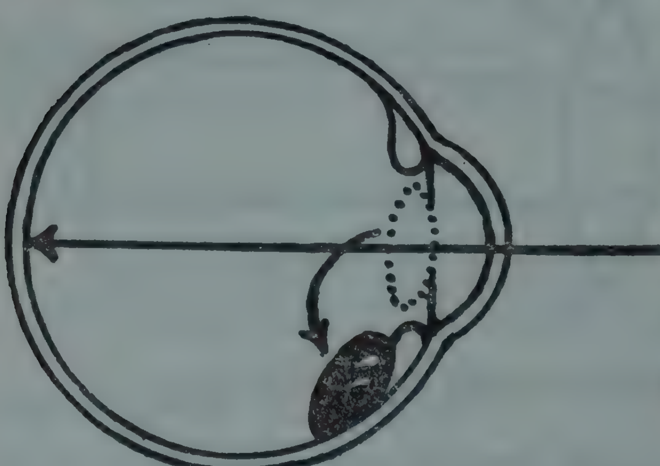
೩೮—ಮೋತಿಬಿಂದು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಕನ್ನಡಕದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ.

ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನೊಳಕ್ಕೆ ದೂಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. (ಆಕೃತಿ ೪೦, ೪೧) ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ



೩೯—ಗಂದಿಗರು ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿಬರುವದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮರುಳಾಗಿ ಜನ 'ನಾ ಮುಂದೆ ತಾ ಮುಂದೆ' ಎಂದು ಧುಮಿಕಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಈ 'ಅತ್ಯಾಚಾರ'ವನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಹಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮಣ್ಣಿನ ಹೆಂಟೆ ಕೆಲ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಕರಗಿ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಕಲುಷಿತ ಮಾಡುವಂತೆಯೇ, ಕಣ್ಗೊಳಕ್ಕೆ ನೂಕಲ್ಪಟ್ಟ ಮೋತಿಬಿಂದು ಕಣ್ಣನ್ನೇ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಾಳುಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಅತಿ ನೋವು, ನೀರಾಡುವಿಕೆ, ಬಾವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು



೪೦—ಗಂದಿಗರು ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಕಂಡುಬರುವುವು. ಇದು ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿತೆಂದರೆ ಇಡೀ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕುವುದೊಂದೇ ಉಪಾಯು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂದಿಗರಿಂದ ಮಾಡಿಸುವ "ಸುಲಭ" ಉಪಾಯದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಣ್ಣು ಎರಡನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂದಿಗರಿಂದ ದೂರವಿರಿ! ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಕೊಂದು ಹಾಕಿಯಾರು!! ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಶ್ರಯ, ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಬೇಡಿರಿ.

೨೩

ಕಾಚಬಿಂದು (GLAUCOMA)

ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನಂತೆ ಕಾಚಬಿಂದುವೂ ಬಹುಶಃ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ.

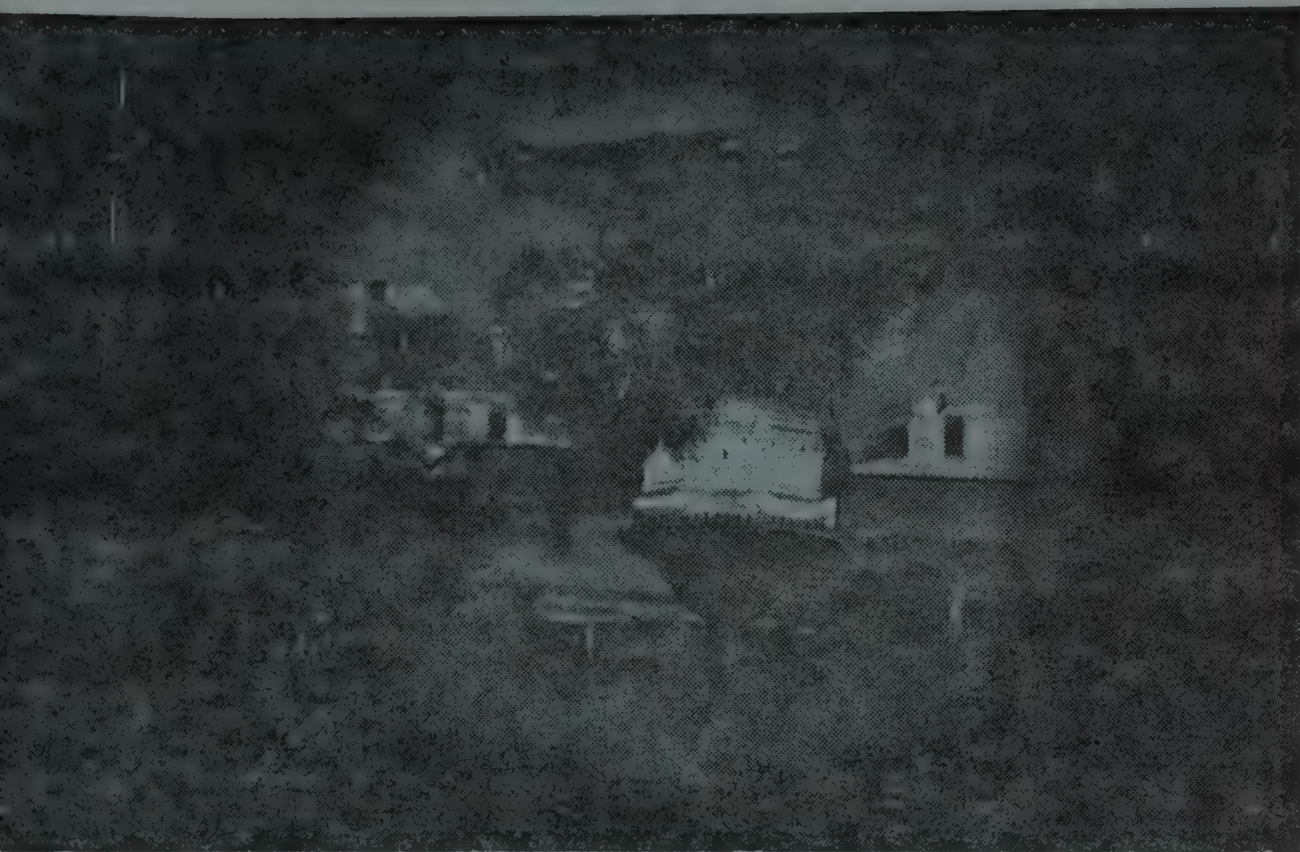
ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ (Lens) ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗುವುದೇ "ಮೋತಿಬಿಂದು." (ಆಕೃತಿ ೩೨,೩೩) ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಸೇರುವದಕ್ಕೆ ಅದು ಆತಂಕ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಹೋದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವದು ಸುಲಭ ಮಾತು. ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಆತಂಕ ಮಾಡುವ ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಆಯಿತು. (ಆಕೃತಿ ೩೫,೩೬) ಕಾಚಬಿಂದು ಹಾಗಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಮಣಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿಯೇ ಇರುವದು. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆತಂಕವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಜೀವಾಳದಂತಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಪಟಲ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿನಾಡಿ ಇವೆರಡೂ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವುದೇ ಕಾಚಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣ. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡ (ಆಕೃತಿ ४೧) ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ೧೭ರಿಂದ ೨೨ ಮಿ.ಮಿ. ಪಾರಜದಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ಒಳ ಒತ್ತಡ ಕಾಚಬಿಂದು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಪಟಲದಂಥ ನಾಜೂಕು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಡೆಯಲಾರದೇ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಪಟಲದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ, ದೀಪದ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲಿನಂತಹ ಬಣ್ಣದ ಚಕ್ರಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಈ ರೋಗ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿರಬಹುದು, ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಆಕುಂಚನವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಆಕೃತಿ ೪೨, ೪೩). ಇದು ಬಲಿತಂತೆಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬರಬರುತ್ತ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಗಾಢಾಂಧಕಾರ। ಇದಾಯಿತೆಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತು! ಕಣ್ಣು ಸತ್ತಿತು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ!!



೪೨—ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರ (Field of Vision)

ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾದವರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾದ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ದೃಷ್ಟಿಮಂದವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯಾವದೋ ಚಾಳೀಸು ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ "ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಚಾಳೀಸಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ."



೪೩—ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆಕುಂಚನ (Contraction of the field of vision)

ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಈ ರೋಗ ಎಳಕವಿದ್ದಾಗ ಚಾಳೀಸಿನಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಒಳಗಿದ್ದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಆಸ್ಪದ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಹಾನಿ ದೃಢವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು. ಈ ರೀತಿ 'ಜಾಣತನ' ಮಾಡುವವರು ಕೊನೆಗೆ ಶತಮೂರ್ಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಾಚಬಿಂದುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದೀತೋ ಅಷ್ಟು ದೃಷ್ಟಿಹಾನಿ ಕಡಿಮೆ. ತಡಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ದೃಷ್ಟಿಹಾನಿ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಎಷ್ಟು ಹಣ ಸುರಿದರೂ, ಎಂತಹ ಮಹಾ ಮೇಧಾವಿ ತಜ್ಞನೆಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಂಡರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ಬರಲಾರದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಔಷಧಿ, ಕೆಲಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವೆರಡೂ ಕೂಡಿಯೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮೇಲಾಗಿ ಈ ರೋಗಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ

ನಡೆಯಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರು ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವವರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆದರುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

೨೪

ಕಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಟಾನಿಕ್, ತೊಳೆಯುವದು, ಮುಲಾಮು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ

೧) **ಟಾನಿಕ್**; ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಹು ಜನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಲವಶೇಷವೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು "ಟಾನಿಕ್ಕು", ಔಷಧಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿಸಿದವರು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಜನ. ಮೊದಲನೆ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೆಂದರೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಹಣ ಗಳಿಸುವ ಪಿಪಾಸೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಯಾವ ಗಂಧವೂ ಇಲ್ಲದೇ "ಡಾಕ್ಟರ"ರೆಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೆರೆದಾಡುವ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಕುಂಟಗಾಲ ವೈದ್ಯರು, ಇವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ, ಕಾಂಪೌಂಡರ್‌ರಾಗಿ ಕೆಲವೇ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ "ಡಾಕ್ಟರ್" ಎಂದು ಬೋರ್ಡು ಬರೆದುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಗಿಳಿದವರು. ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಯಿರಲಿ, ಆತನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿರಲಿ ಈ 'ಡಾಕ್ಟರ್'ರು ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಒಂದು 'ಟಾನಿಕ್' ಬರೆದು ಕೊಡುವರು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಉಪಚಾರದ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಭಾಗ ಎಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಹಣ ಕೀಳುವಲ್ಲಿ ಇಂಥವರು ಜಾಣರು. ಎರಡನೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವರೆಂದರೆ ಇಂಥ ಶೋಷಕರ ಹಸ್ತಕರೋ ಏನೋ ಎಂಬಂತೆ "ಟಾನಿಕ್" ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವರು. ಇವರು ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ, ರೇಡಿಯೋ, ಸಿನಿಮಾಗಳ ಮೂಲಕ ಅತ್ಯಂತ ರಭಸದ ಪ್ರಚಾರದಿಂದ ತಮ್ಮ "ಟಾನಿಕ್"ಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ದೊಡ್ಡ ತಂತ್ರವನ್ನೇ ಹೂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೊದಲೇ ಮೂಢಜನ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಂಬಿ ಪ್ರತಿ ರೋಗಕ್ಕೂ, ಪ್ರತಿ ಅಂಗಾಂಗದ ಜಾಡ್ಯಕ್ಕೂ "ಒಂದು ಟಾನಿಕ್ ಕೊಡಿರಿ" ಎಂದು ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೇಳುವದು, ಕಾಡುವದು ಸಹಜ. ಕಣ್ಣಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ

ವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯಾವ ಟಾನಿಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. 'ಅ' ಜೀವಸತ್ವ (Vitamin 'A') ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವೇನೋ ಅಹುದು. ಆದರೆ 'ಅ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಯಾವುದೇ ಜೀವಸತ್ವವಾದರೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೇ ಇಂಥ "ಟಾನಿಕ್" ಗಳನ್ನವಲಂಭಿಸುವದು ಆತ್ಮವಂಚನೆಯಾದೀತು.

೨) **ತೊಳೆಯುವುದು:** ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವದುಂಟು. ಆದರೂ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನೇ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೋ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರುಜ್ಜುವದು, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಡಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪಿಳಿಪಿಳಿಸುವದು, ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮುದ್ದಾಂ ತಯಾರಿಸಿದ "Eye Glass"ನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯುವದು ಅನವಶ್ಯಕ. ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಅತಿಧೂಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪ್ರವಾಸಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಸರು, ಧೂಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಕಣ್ಣುತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನೇ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಕಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಅಭಿಷೇಕ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. (ಪುಟ ೪೪ ನೋಡಿರಿ). ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜಾಡ್ಯ ತಗುಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಸರ್ಗ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವದು "ದೀಡ ಪಂಡಿತರ" ಲಕ್ಷಣ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹಾನಿಯುಂಟು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಾಣು ವಿರೋಧಿ (Antiseptic) ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳಿವೆ. ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯುವದರಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ರೋಗವನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ

(ಹಾದಿ ಹೋಗುವ ದೆವ್ವವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ !) ತಂದು ಕೊಂಡಂತಾಗುವದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಹವ್ಯಾಸಿಗಳು ಇಂಥ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ವಿರೋಧೀ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ನಾಜೂಕು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಹುಚ್ಚು ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ ಬಂದಾಗ, ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳ ಅಂಚಿಗೆ ಬರುವ ಪಿಚ್ಚು (ಗೀಜು) ನಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೆತ್ತಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೂದಲು ಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಅದನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೇ ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಬಿದ್ದ ಪಿಚ್ಚನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಂತರ ವಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ ಬಂದಾಗ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಅವರಿಂದಲೇ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಹೆಚ್ಚು ಉಚಿತ. ಇಂಥ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗೋಜಿಗೆ ಯಾರೂ ಹೋಗಬಾರದು.

೩) **ಔಷಧಿ, ಮುಲಾಮು:** ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ತಂಪಾ ಗಿರಲು ಔಷಧಿ-ಮುಲಾಮು ಯಾವದು ? ಎಂದು ಕೇಳುವವರು ಎಷ್ಟೋ ಜನ. ಈ ರೀತಿ ಅವರು ಕೇಳಲು ಕಾರಣ ಅವರಿಗಿರುವ ಭ್ರಾಮಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು. ಕಣ್ಣು ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳನ್ನು 'ತಂಪು' ಮಾಡುವದೂ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಅಥವಾ ವಕ್ರೀಕರಣ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ ಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಚಾಳೀಸು ಧರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕಣ್ಣು 'ತಂಪು ಮಾಡುವ' ಪ್ರಯತ್ನ ಸರಿಯಲ್ಲ.

೪) **ವ್ಯಾಯಾಮ:** ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದೆಯೇ ? ಇಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುಬಹುದೇ? 'Better sight without Glasses' —"ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ"—ಎಂಬ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಿದ್ಧಾಂತ

ವನ್ನೇ ಕೆಲವರು ಮುಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲ ? ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಉತ್ತರವೆಂದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇವೂ ಸೇರಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. **ಇಂಥ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತ ಕಾರಿ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಇದುವರೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ.** ಕೆಲವೇ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೇ ರೀತಿಯ ದೋಷಗಳಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುವದುಂಟು. ಆದರೆ ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಜ್ಞ ರಲ್ಲದವರು ಬರೆದು ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತ ವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಓದುವುದನ್ನು, ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ-ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ದರೆ ಸಾಕು.

೨೫
ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು

ಪುರಾತನವಾದ ಕಾಡಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಧುನಿಕವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ (Cosmetics) ವರೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅವು ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ವನ್ನು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಕಾಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರ ವಾಗುವಂಥ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಬಹಳ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕಾಡಿಗೆ—ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹಬ್ಬಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವದು. ಅವರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔತಣ ಕೊಟ್ಟು ಕರೆಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳು ಒಗ್ಗುವದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಲದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ '**ವಿಪರೀತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ**' (Allergic Reaction) ಉಂಟಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವದು, ನೀರಾಡುವದು. ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಬಾಯುವದು (ಊದುವುದು), ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಇಸಬಿನಂತಹ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬರುವದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರ

ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವವರು ತಮಗಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ತಮ್ಮ ಕಾಡಿಗೆಯ ಡಬ್ಬಿಯಿಂದಲೇ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು.

೨೬

ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ತಂಪಿನ ಚಾಳೀಸು (Goggles)

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕೆ ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕಾಶದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ನಿಸರ್ಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಗಾಜುಳ್ಳ ಚಾಳೀಸನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಲೇಬೇಕು.

೧) **ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ನೋಡುವಾಗ:** ಸೂರ್ಯನ ಬಿಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಇಲ್ಲವೇ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಖರವಾಗಿ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಅವು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಿ ಬರುವದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿಯ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ವಾತಾವರಣ ಸೋಸಿ ಬಿಡುವದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಸಮಯಗಳಿಗಿಂತ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣದ ವೇಳೆಗೆ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುವ ಲವಲವಿಕೆ ಸಹಜ. ಹಾಗೆ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ನೋಡಿದರೂ ಸಹ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ದೃಷ್ಟಿಪಟಲದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣದೃಷ್ಟಿಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಅಥವಾ '**ಪೀತಬಿಂದು**' (Macula) ಸುಟ್ಟು ನಾಶವಾಗಿ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಓದುವದು ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಒಂದು ತರಹದ ಆಂಶಿಕ ಕುರುಡುತನವೇ (Partial Blindness) ಬರುವದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕದ ಮೂಲಕವೇ ಸೂರ್ಯಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. **ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸರ್ವಥಾ ನೋಡಬಾರದು.**

೨) ವಿದ್ಯುತ್ ಬೆಸುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ (Electric Arc Welding).

೩) ಸಮುದ್ರ, ಮರುಭೂಮಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಮದಿಂದ ಆಚ್ಛಾದಿತವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವದರಿಂದ ಇಂಥ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಲೇಬೇಕು. ಅಂಥ ಕಾಜಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಕ್ರೀಕರಣ ದೋಷವಿರಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕಪ್ಪು ಕಾಜಿನ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕು.

೨೭
ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು

ಕಣ್ಣಿನ ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣದೆಂದೆನಿಸಿದರೂ ಅದೊಂದು ಬೆಂಕಿಯ ಕಿಡಿ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಕಿಡಿ ದೊಡ್ಡ ಅಗ್ನಿ ಅನಾಹುತಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗಳು ಅತಿಗೌಣ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಕಣ್ಣನ್ನೇ ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ಬಲಿಯುಲಿಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಕಾಲಾವಕಾಶಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಸಹ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚೇ ಆಯಿತು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಅರಳೆ ಗುದಾಮು ಅಥವಾ ಮೇವಿನ ಬಣವಿಗೆ ಕಿಡಿ ಹಾರಿದರೆ ಅದು ಸುಡಲು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಸಮಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮಾತು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಶತಶಃ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಯೋಜಿಸುವವರು ತಕ್ಷಣ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ನಾಳೆ ಎಂದು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡ ಬಾರದು. ಒಮ್ಮೆ ನಾಶವಾಗುವುದೆಲ್ಲ ನಾಶವಾದ ಮೇಲೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡು ವುದೆಂದರೆ ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಗಂಗಾ ನದಿಯ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದಂತೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಕಣ್ಣು ನಾಶವಾದ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷಾಂತರವಲ್ಲ, ಕೋಟ್ಯಂತರ ಹಣ ಸುರುವಿದರೂ ಹೋದ ದೃಷ್ಟಿ ತಿರುಗಿ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಣದಿಂದ ಏನು ತಾನೇ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದರೆ

ಕೆಲವೊಂದು ವಸ್ತುಗಳು ಹಣಕ್ಕೆ ಮೀರಿ ನಿಂತಿವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ಜೀವ ಒಮ್ಮೆ ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ಎಂದಾದರೂ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿರುಗಿ ಬಂದೀತೇ ? ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೂ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಕಡ ಸಿಗುವದಲ್ಲ, ಮಾರಲಿಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "**ಕೋಟಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟಾರೆಯೆ?**" ಎಂಬುದೊಂದು ಹೊಸ ಗಾದೆಯು ಮಾತನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ವಿಹಿತವಾದೀತು.

ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಇರುವ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯು ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಮಿತ್ರರ, ಹಿತೈಷಿಗಳ, ನೆರೆಹೊರೆಯುವರ ಇಲ್ಲವೇ ಏನೂ ತಿಳಿಯದ ಕುಂಟಗಾಲ ವೈದ್ಯರ, ಔಷಧಿ ಮಾರಾಟಗಾರರ, ಚಾಳೀಸ ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಅಥವಾ ಅಂಥಿಂಥವರ ಯಾವ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಯಾರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನುರಿತ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಪಡೆದು ಅದು ವೇದವಾಕ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ನಡೆಯುಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯುದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವರೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಶತ್ರುಗಳೇ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ 'ರಾಮಬಾಣ'ವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮುಲಾಮು. ಆ ಮುಲಾಮು 'ಹಿಸುಕುವ ಟ್ಯೂಬಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ' ಆಯಿತು. ಆವರ ಭಾವನೆ ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮುಲಾಮು ! ಇಂಥ ಹುಚ್ಚು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬೇರೂರಿವೆಯೋ ತಿಳಿಯದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಾವಿರ ವಿಧದ ವ್ಯಾಧಿ. ಬೇರೆಬೇರೆ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಔಷಧಿ, ಮಲಾಮು ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ನಿಲುಕದ ಮಾತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇನು ಒಂದು ಮಲಾಮನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರೆ ತಾವು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಮಾಡ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಕೃತಾರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಮಾರಾಟಗಾರರೂ ಅಷ್ಟೆ. ತಮ್ಮ ಅಂಗಡಿ ಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರವಾದರೆ ಆಯಿತು, ರೋಗಿ ಸತ್ತರೂ ಅವರಿಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾರಬೇಕು, ಡಾಕ್ಟರರ ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲದೆ

ಔಷಧಿ ಮಾರಬಾರದು ಎಂಬಿವೇ ಮೊದಲಾದ ಯಾವ ನೈತಿಕ ಬಂಧನಕ್ಕೂ ಅವರು ಒಳಗಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿದೆ ಬಂಧನವಿರಬಹುದು. ಆ ಕಾಯಿದೆ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಪ್ರತಿಸಾರಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇ ತಡ, ಅವನು ಕೇಳಿದ ಗುಳಿಗೆ, ಔಷಧಿ, ಮಲಾಮು ಏನೇ ಕೇಳಿರಲಿ, ಒಂದರೆಕ್ಷಣ ತಡಮಾಡದೇ ತಟ್ಟನೆ ಕೊಟ್ಟು ಹಣ ಪಡೆದು ತಮ್ಮ 'ಗಲ್ಲೆ'ಯನ್ನು ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೂ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಧಾನ, "ದುಡ್ಡು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಮಲಾಮು ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ ಇನ್ನೇನು ಕಣ್ಣು ನೆಟ್ಟಗಾಗಲೇಬೇಕು". ಅದಕ್ಕಂಟಿರುವ ಜಾಢ್ಯ ದೂರ ಓಡಬೇಕು ಎಂದಾತ ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಔಷಧಿ ಮಾರುವವನೇ ಇಂತಹ ಬೇನೆಗೆ ಇಂತಹ ಔಷಧಿ ಎಂದು "ಪುಕ್ಕಟೆ" ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ "ಡಾಕ್ಟರರಾದರೂ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?" ಎಂಬ ಮಹಾ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಮಾತನ್ನೂ ಆಡಿ ತಾನೇ ಡಾಕ್ಟರಗಿಂತ ಜಾಣನೆಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಔಷಧಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧದಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಭಯಂಕರ ಅನಾಹುತಗಳು ದಿನಾಲು ನಡೆದೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಮಲಾಮು, ಔಷಧಿಯಿಂದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ಉಪಾಯವೂ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಆದರೆ. ಅದರಿಂದ ಘನಘೋರ ಅಪಾಯವೂ ಆಗಬಹುದು. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ **ಪೆನಿಸಿಲಿನ್** ಎಂಬ ಔಷಧಿಯು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸುಮಾರು ೩೦ ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಮಾನವನಿಗೆ ಆಗುವ ಎಲ್ಲ ನಂಜು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು 'ರಾಮಬಾಣ'ವೆಂದೂ, ಇನ್ನೇನು "ಮಾನವ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಿದಂತೆಯೇ" ಎಂದೂ ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆ ಹರ್ಷಪುಲಕಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು 'ಸಂಜೀವಿನಿ' ಎಂದು ಸಹ ಕರೆದರು. ಆದರೆ ೩೦ ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವದ ನಂತರ ಮಾನವನು ಪೆನಿಸಿಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಆಶೋತ್ತರಗಳು ಭಂಗವಾಗಿವೆಯಲ್ಲದೇ **ಈ 'ಸಂಜೀವಿನಿ'ಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಯಮನಾಗಿ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗೀಗ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ.** ಇಂಥ ಈ ಔಷಧಿ ಹಾಲಾಹಲದಂತೆ ಆಗಲು ಆ ಔಷಧಿಯ ದೋಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದನ್ನು ಅನಾವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ, ಕಂಡ

ಕಂಡಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜನರದೇ ತಪ್ಪು. ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ (Tissues) ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇನ್ನಿತರ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಂಥ ಪದಾರ್ಥದ ವಿರುದ್ಧ ಒಂದು 'ಉಗ್ರ ಪ್ರತಿಬಟನೆ' ಕಂಡುಬರುವದು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರೇ ಇಂಥ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ "**ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ**" "ಅಲರ್ಜಿ" (Allergy) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತಿ ಉಗ್ರವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನೂ ಒಡ್ಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲದಾಗ ಅನಿರ್ಬಂಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನಂಥ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಮಲಾಮು ಎಂದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಇಂಥ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ ಆಗುವದು. ಈ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಮುಲಾಮನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹಾಕುವವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇದೇ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (injection) ಎಂದು ಕೊಟ್ಟಾಗ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಇಂಥ ಭಯಂಕರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿ ಬಂದರೆ ಆ ಸೂಜಿಮದ್ದಿನ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಆ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿಹೋಗಬಹುದು. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡುವಾಗ ಜೀವಂತವಿದ್ದ ದೇಹ ಸೂಜಿ ತೆಗೆಯುವಾಗ ನಿರ್ಜೀವ ಕೊರಡಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರುಳಬಹುದು! ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಔಷಧಿ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಲಾರದು. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ **ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಮುಲಾಮನ್ನು ರೋಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಹಾಕುವದು, ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಾಗಿ ತಂದಂಥ ಮುಲಾಮನ್ನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು ಅತಿ ಅನರ್ಥಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.**

ಡಾಕ್ಟರರೇ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಔಷಧಿ ಕೊಂಡದ್ದೇ ಆದರೂ ಸಹ ರೋಗಿಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಗೆ ಇಡುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವನು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ತಂದು ತೋರಿಸಿ ಆಮೇಲೇಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದು.

ಇದಾಯಿತು, ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷಯ. ಇನ್ನು ಮನೆಮಾರಿಗೆಯ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವದಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನಿಲ್ಲಿಸುವರೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೂ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದೇ ಇದೆ. ಮೊಲೆಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸ್ಫಟಿಕ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಆಕಳಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗೋಮೂತ್ರ, ಸ್ವಮೂತ್ರ, ಕಣ್ಣುಬೀಜ, ಮನೆಯಮೇಲೆ ಹೊದಿಸುವ ಹೆಂಚನ್ನು ತೇಯ್ದು ಅದರ ಲೇಪ, ಎಷ್ಟೋ ವಿಧದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಲೇಪ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಯಾವದೇ ಔಷಧಿ ನಿಜವಾಗಿ ಯಾವದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಕ ಉಪಾಯವಾಗಿದ್ದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು **ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಳೆಯ ಮಾತಾಗುತ್ತಿತ್ತು.** ಔಷಧಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ಉಪಯುಕ್ತವಿರುವದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿ ಅದರ ಶುದ್ಧ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ಔಷಧಿ ಪಟ್ಟಿ (Indian Pharmacopia-I.P.) ಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವರು. ಇಂಥ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳೇ "ಔಷಧಿ" ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಜವಾದ ಔಷಧಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಅಥವಾ ಪಂಡಿತನಿಗೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದೆ, ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದೆ, ಯಾರು ಬಿತ್ತಿದರು, ಯಾರು ಬೆಳೆದರು, ಅದು ಕಪ್ಪೋ ಬೆಳ್ಳಗೋ ಇಂಥ ಅಸಂಬದ್ಧ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿವೆ ? ಅದರಿಂದ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ? ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೋ ಹೇಗೆ ? ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು? ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅದು ಗುಣಕಾರಿ? ಎಂಬಿವೇ ಮೂಲ ಮಾತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಅದು 'ಆಯುರ್ವೇದ', 'ಯುನಾನಿ' ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಪದ್ಧತಿಯ ಔಷಧಿ ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬಿವೇ ಹುಚ್ಚುವಾದಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ—ಆಸ್ಥೆ ಇರಲಾರದು.

ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಹೀಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಮನೆಮಾರಿಗೆಯಾಗಿ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನಾನಾ ತರಪದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಈ ಲೇಖಕನಿಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗುಣಕಾರಿ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡುವದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ವಾಚಕರು ಮನಗಾಣುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಬಳಸಲಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು "ಇದು ನಮ್ಮದೇಶದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದದ್ದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯದು, ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ ಮುತ್ತಜ್ಜರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದು" ಎಂಬ ಸುಳ್ಳು ಅಭಿಮಾನ, ಒಣ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಶೋಭಿಸುವ ಮಾತಲ್ಲ. ಜನರಿಗೆ ಇಂಥ ನೂರೆಂಟು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮ್ಮಸಮ್ಮನೇ ತಮಗೆ ತಿಳಿಯಲಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿ ಅವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಆಧುನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೇದಿಕೆಗಳಿಂದ ಸುಮ್ಮನೇ ತೆಗಳುವದು ಕೆಲವರ "ಧಂದೆ" ಯಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಕಂಠ ಶೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ತಮಗೆ ರೋಗವಾದಾಗ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಇದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಬರುವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಮಾನವ ಶರೀರ ಒಂದೇ. ಅದರ ರೋಗಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಸುಳ್ಳು ಭೇದಭಾವ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಆ ಪದ್ಧತಿ-ಈ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೇ ಗಂಟುಬೀಳುವದು ಜಾಣರ ಲಕ್ಷಣವಾದೀತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಜ್ಞರು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

೨೮
ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು

ಎಷ್ಟೋ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅವೆಂದರೆ,

೧) ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ (High Blood Pressure)
೨) ಮಧುಮೇಹ—ಸಿಹಿಮೂತ್ರ (Diabetes)
೩) ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು (Nephritis)
೪) ಉಪದಂಶ (Syphilis)
೫) ಕ್ಷಯರೋಗ (Tuberculosis)
೬) ಮೆದುಳಿನ ರೋಗಗಳು (Intra-Cranial Lesions)
೭) ಪರಮಾ (Gonorrhoea)
೮) ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರು, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಕಿವಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಕರುಳು ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಒಂದು "ನಂಜಿನ ಕೇಂದ್ರ" (Septic focus) ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಆ ರೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾದದ್ದು ನಿಜವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರೋಗ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗದ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ (ಉದಾ: ಹಲ್ಲು) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೇತ್ರತಜ್ಞರೊಬ್ಬರೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇತರ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯವೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇಂಥ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸದಾ ಕಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ (Family Doctor) ನಿರುವದು ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅದು ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕಾರಿಯೂ ಆಹುದು.

೨೯

ಇವುಗಳಿಗೆ "ಔಷಧಿ" ಇಲ್ಲ

ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗವನ್ನೂ ಔಷಧಿ, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ತೊಟ್ಟು, ಹನಿ ಅಥವಾ "ಎಣ್ಣೆ" ಇಲ್ಲವೆ ಮುಲಾಮು, ಗುಳಿಗೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇವುಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

	ರೋಗ	ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
೧)	ಕಣ್ಣಿನ ವಕ್ರೀಕರಣ ದೋಷ (Errors of refraction)	ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ಚಾಳೀಸು
೨)	ಮುದಿಗಣ್ಣು—೪೦ ವರ್ಷ ಮಿಕ್ಕಿದ ಮೇಲೆ ಓದಲಿಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವದು. (Presbyopia)	ಚಾಳೀಸು
೩)	ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು (Squint)	ಚಾಳೀಸು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿ)
೪)	ಕುಣಿಕೆ ಹುಣ್ಣು (Dacryocystitis)	ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ
೫)	ಮೋತಿಬಿಂದು (Cataract)	"
೬)	ಕೆಲವು ವಿಧದ ಕಣ್ಣಿನ ಹೂವು (Corneal Opacity)	"
೭)	ದೃಷ್ಟಿಪಟಲ ಕಳಚುವದು (Detachment of Retina)	"
೮)	ಬಲಿತ ಕಾಚಬಿಂದು (Advanced Glaucoma)	" "
೯)	ಅರ್ಬುದ ರೋಗಗಳು (Cancers)	ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷಕಿರಣ

೩೦
ಇವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ

ಈ ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಣ್ಣುರೋಗಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಈವರೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

೧) ಜನ್ಮಜಾತ ವರ್ಣಾಂಧತೆ (Colour Blindness)
೨) ಜನ್ಮಜಾತ ಇರುಳುಗಣ್ಣು (Retinitis Pigmentosa)
೩) ಅವನತಿ ಜನ್ಯ ರೋಗಗಳು (Degenerative Diseases) ಇತ್ಯಾದಿ.

೩೧
ಅಂಧತ್ವದ ಪ್ರತಿಬಂಧ

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಓದಿದವರಿಗೆ ಕುರುಡುತನವೆಂದರೆ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಶಾಪವಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವದು ಅಷ್ಟು ದುಸ್ತರವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮುನ್ನಡೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಮೊದಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಕೈ ಮೇಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದು ಕುರುಡಾಗುವ ಭಯ ಈಗ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕುರುಡಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವದು, ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವದು, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇನ್ನೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವದು, ಬಡತನ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಅಪಘಾತಗಳು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವದು ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರದ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಲ್ಪ ಸೇವೆಯಾಗಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇಷ್ಟನ್ನು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಕೊನೆಗೆ ಕುರುಡುತನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವದು ವಿಹಿತವಾದೀತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ಕುರುಡುತನದ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಒಂದು ಹೊಸ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು...ಅದು ಹೀಗಿದೆ:

ಈ ವರ್ಗೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ತತ್ತ್ವಗಳೆಂದರೆ. ಕುರುಡುತನವನ್ನು

೧) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬರುವಂಥದೆ ?

೨) ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಬರುವಂಥದೆ ?

೩) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯುಗಳು ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ನಿಲುಕದ್ದೆ ? ಎಂಬವು.

ಅಂಧತ್ವ

೧. (ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದಾದ್ದು)	೨. (ಪ್ರತಿಬಂಧಕಉಪಾಯ ಗಳಿಂದ ಕುರುಡುತನ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿ ದ್ದವರು).	೩. (ಅನಿವಾರ್ಯ)
'ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕ" ಕುರುಡುತನ 30-40% ಕುರುಡರು. ಇವರು ನಿಜ ವಾಗಿ ಕುರುಡರಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಕುರುಡ ರಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದಾರಷ್ಟೆ (ಉದಾ: ಮೋತಿಬಿಂದು ಅಥವಾ ಪರೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು)	ಇವರೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 50% ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಕುರುಡರಾಗುವ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲ. ಇವರ ಕುರುಡುತನ ಅನಾವಶ್ಯಕ.	ಇವರೇ "ನಿಜ" ವಾದ ಕುರುಡರು ಇವರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ ಇವರು ಕೇವಲ 5%ರಿಂದ10% ಉದಾ. ಜನ್ಮ ಜಾತ ವಿಕೃತಿ (ಆಕೃತಿ) ೧

ಮೇಲಿನ ವರ್ಗೀಕರಣದಲ್ಲಿ (೧) ಮತ್ತು (೨) ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು

"ಹುಸಿ" ಕುರುಡರೆನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ೩ನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಷ್ಟೇ "ನಿಜ" ಕುರುಡರು. ೨೦ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಾನವನ ಈ ಪ್ರಗತಿಪರ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅನಿವಾರ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರಷ್ಟೇ ಕುರುಡರಿರಬೇಕು.

ಮೊದಲಿನ ಗುಂಪಿನವರ ಕುರುಡುತನ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಮರಳಿ ದೃಷ್ಟಿ ಲಾಭವಾಗುವದು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸೇರದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರ, ಜನಜಾಗೃತಿ ಮಾಡಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕುರುಡರಾಗುವದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ೨ ಕೋಟಿ ಕುರುಡರ ಬದಲು ಕೇವಲ ೧೦-೧೫ ಲಕ್ಷ ಜನ ಮಾತ್ರ ಕುರುಡರು ಉಳಿಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ನಾವು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸುಖಮಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಅಂಧತ್ವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಶಾಖೆಯಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ನೇತ್ರರಕ್ಷಕ ಸಂಸ್ಥೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖಕರು ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಲೇಖನ, ಭಾಷಣ, ೩೫ ಮಿ.ಮಿ ಸ್ಲಾಯಿಡಿನ ಪ್ರದರ್ಶನ, ರೇಡಿಯೋದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆ, ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ ಬರಹಗಳು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಡೆಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಬಹಳವಿದೆ. ಸಹೃದಯ ವಾಚಕರು ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಈ ಮೂಲಕ ಸವಿನಯದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷೆಬೇಡುವ ಒಬ್ಬ ಕುರುಡನಿಗೆ ಕಾಸೊಂದನ್ನು ಬಿಸುಟು ಧರ್ಮಮಾಡಿದೆನೆಂದು, ತಿಳಿಯುವ ದಿನಗಳು ಹೋದವು. ಕುರುಡರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವಂಥ ಮತ್ತು ಕುರುಡರಾದವರಿಗೆ ಮರಳಿ ದೃಷ್ಟಿಲಾಭ ಮಾಡುವಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರ ಎಂಥಹ

ಮಹಾ ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸವಾದೀತು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಜ್ಜನರು ವಿಚಾರಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ. ದೇಶ ಕಟ್ಟುವ ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಬಂದರೂ ಕಡಿಮೆ. ಇದೊಂದು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದ ಸುಸಂಧಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಿರಿ ಎಂದು ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವೆ.

ಕಣ್ಣಿದ್ದರೆ ಇಹಪರ

ಕಣ್ಣು ಮಾನವನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಂಗ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೂ ಸರಳ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅತಿ ವಿರಳ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಲು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಡಾ॥ ಹುಯಿಲಗೋಳರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 1965ರಿಂದ ನೇತ್ರತಜ್ಞರಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವ ಡಾ॥ ಅ. ವೆಂ. ಹುಯಿಲಗೋಳರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಬಹುಮುಖ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಭಾರತದ ಅಂಧತ್ವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಶಾಖೆಯಾಗಿ 1965ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಅದರ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಅವರ ಜೀವನದ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಅಪಾರ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ–ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೊ
ಅವೆನ್ಯೂ ರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು-560 002